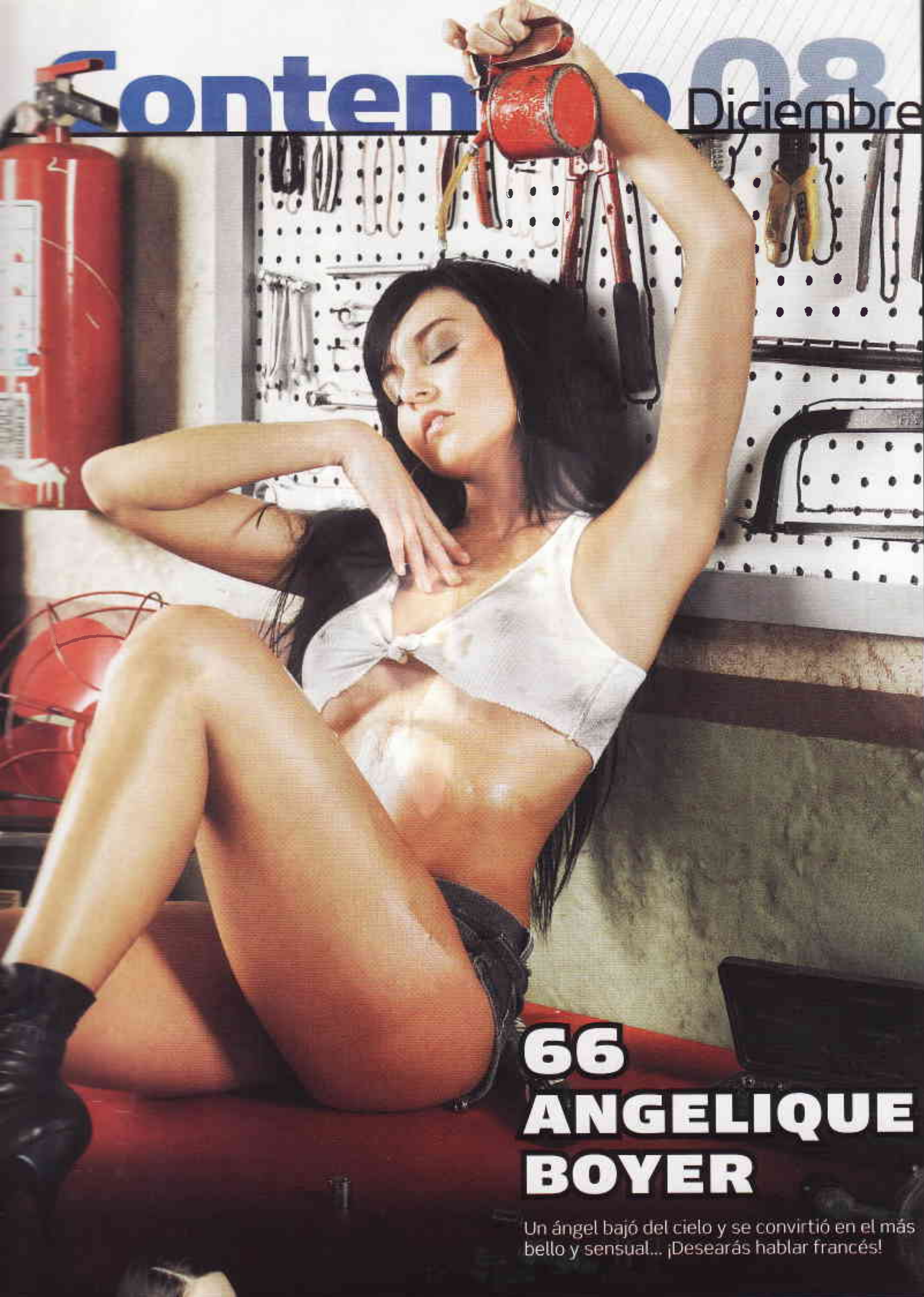


DICIEMBRE 2008 $33.00
ISSN: 1665-2274


Diciembre 08
no.115
H
PARA HOMBRES
FIRMA DE AUTÓGRAFOS
13 Y 20 DE DICIEMBRE
TOLUCA Y GUADALAJARA
ANGELIQUE BOYER
¡ATENCIÓN!
Toluca
Sábado **13 de diciembre**, a partir de las **16 hrs.**, en Plaza Sendero. Blvd. Aeropuerto Miguel Alemán No. 55, esquina Paseo Tollocan, Col. Parque Industrial Lerma, Lerma, Estado de México.
Plaza sendero
Guadalajara
Sábado **20 de diciembre**, desde las **16 hrs.**, en La Gran Plaza. Av. Vallarta No. 3959, Col. Don Bosco Vallarta. Guadalajara, Jalisco.
LA GRAN PLAZA FASHION MALL
GUADALAJARA
hextremofull.blogspot
iatyzdel

Contenido 08 Diciembre



66 ANGELIQUE BOYER

Un ángel bajó del cielo y se convirtió en el más bello y sensual... ¡Desearás hablar francés!



152 SEXO CON-CIENCIA

Lo que necesitas saber sobre sexo, tips, posiciones, datos curiosos y estadísticas. La sexualidad es un arte. Practícala como se debe.

108 A DETALLE

Servicio Militar Nacional. ¿Ya lo hiciste? Te informamos cómo, dónde y hasta cuándo.

132 LO QUE DEBES SABER

Nuestras recomendaciones de los juguetes más novedosos del mercado. Llévatelos como regalo. ¡Tiramos la casa por la ventana!

144 LINFOMA

Este padecimiento se ha convertido en la tercera causa de muerte masculina. ¡No te hagas bolas! Mejor, infórmate.

H PARA HOMBRES

DIRECTORA EDITORIAL **Verena Bormann**
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO **Alfredo Cedillo**
ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL **Angélica Uriarte**

EDITOR **Rodrigo Álvarez**
EDITOR JR. **René Téllez**
COORDINADORA EDITORIAL MÉXICO **Luz Carmen Meraz**
COORDINADORA EDITORIAL USA **Carla Montaño**
REDACCIÓN **José Luis Amador**
CORRECCIÓN DE ESTILO **Orly García**
EDITOR DE MODA **Lalo Pérezrivera**

EDITOR DE FOTOGRAFÍA **Arturo Sotelo**
COORDINADOR DE FOTOGRAFÍA **Erick Cereno**
ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA **Héctor Velasco**

DIRECTORA DE ARTE **Laura Moreno**
EDITORES GRÁFICOS **Manuel Díaz, José Luis Alcázar**
DISEÑO **Stuart Echeverría, Jesús Cruz**
RETOQUE DIGITAL **David Saldaña**
ILUSTRACIÓN **Ricardo Camacho, Guillermo Piña, Óscar Quezada**
TRÁFICO Y PREPRENSA **Rodrigo de la Vega**

COLABORADORES
Begoña Llanos, Gianfranco De Cesco, Rafael Aviña, Marco Maximiliano, Enrique Blanc, René Muñoz
e-mail: revistah@notmusa.com.mx

GEN
GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

DIRECTORA DE OPERACIONES **Adriana Beltrán**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **Lutz T. Keferstein**
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN **Arturo Torres**
DIRECTOR DE PREPRENSA **Javier Munguía**
GERENTE DE DISTRIBUCIÓN REVISTAS **Graciela Vera**
GERENTE DE MERCADOTECNIA **Abril Canedo**
GERENTE DE MCT. AL ANUNCIANTE & RP **Arantza Carvallo**
DIRECTOR COMERCIAL **Memo Martínez**
GERENTE CORPORATIVO COMERCIAL REVISTAS **Carmen Corona**
GERENTE DE VENTAS REVISTAS MASCULINAS **Yolanda Sadaillah**
GERENTE ADMÓN. VENTAS **Guadalupe Arredondo**
EJECUTIVOS DE VENTAS **Sergio Ramírez, Víctor Campos**

Atención: lectores@notmusa.com.mx
TEL: 01800 300 6686
reclutamiento@editorialnotmusa.com.mx

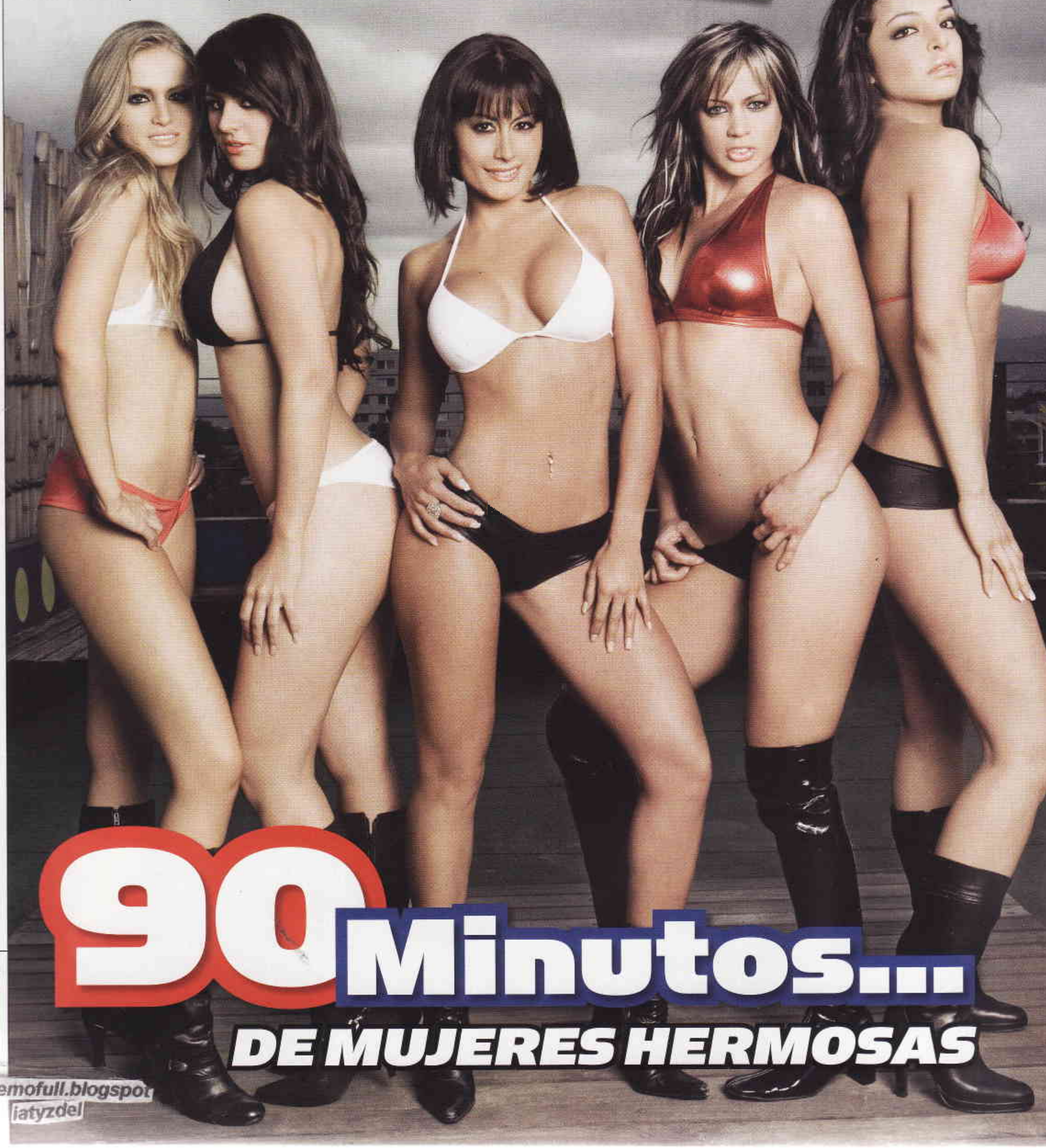
Verificación de circulación bajo la
NORMA CIM
en trámite

H PARA HOMBRES® D.R.©. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editores responsables: Verena Bormann Marsilius y Víctor Alfredo Cedillo Sánchez. Impresa por: SPI, Servicios Profesionales de Impresión, S.A. de C.V., con domicilio en: Mimosas No. 31, Colonia Santa María Insurgentes, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06430, México D.F. Fecha de impresión: 25 de noviembre de 2008. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en: Guerrero No. 50, Colonia Guerrero, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06300, México D.F., y por: Distribución de Revistas y Periódicos Guillermo Benítez Velasco, S.A. de C.V., con domicilio en: Av. Morelos No. 76, Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06600, México, D.F. Distribuida en el interior de la República y locales cerrados por: Publicaciones Citem, S.A. de C.V., con domicilio en: Av. del Cristo No. 101, Colonia Xocoyahualco, C.P. 54080, Tlalnepantla, Estado de México y por: Distribuidora de Impresos, S. de R.L. de C.V., con domicilio en: Mariano Escobedo No. 218, Colonia Anáhuac, C.P. 11320, México D.F.

Belleza y futbol

Las modelos Carmen, Elizabeth, Mafalda, Jeaymmy y Sandra posaron para la revista *90 Minutos de Futbol*. Con esto queda demostrado que los editores de dicha publicación también saben combinar a la perfección lo que más gozamos los hombres: futbol y mujeres, aparte de ofrecer información completa y oportuna sobre el deporte más hermoso del mundo; incluye reportajes, exclusivas, estadísticas y análisis. ¡No te la pierdas cada semana, encontrarás chicas como éstas!





90 Minutos...
DE MUJERES HERMOSAS

HKR Tu Mail

Tu opinión es la que cuenta. Envía un mail a: **revistah@notmusa.com.mx** Para suscripciones, marca 9140-9539 (D.F.) ó 01800-3006-686 (Int.).



KARLA... YA ERA HORA

Me gustó mucho la portada de Karla Álvarez, las fotos son excelentes. ¡Bien hecho banda de **H**! Karlita ya se merecía algo así, porque además de guapa, es una mamita rica. Aprovecho para decirles que me encantaría ver a Elizabeth Álvarez y a Nora Salinas. ¡Pónganse las pilas! RUBÉN VÁZQUEZ

La edición de octubre con Ceci Ponce fue sublime, por eso estoy muy molesto por la portada de noviembre, y no es que sea mala, Karla es una reina, pero no me gustó verla en **H**. Por favor no cambien, son una buena revista. "EL LANUDO"

Los felicito por su último número con Karla Álvarez, ya se habían tardado —ella también— en darnos este regalo. De Karlita quiero resaltar no sólo su extraordinaria belleza, sino el delicioso estilo que tiene. Perdón para las demás celebridades que han salido en la revista, pero Karla es una hermosura diferente, es la que tiene más estilo. Mi reconocimiento para ustedes porque supieron captarlo. JULIO CÉSAR GONZÁLEZ

Ésta es la primera vez que les escribo y sólo lo hago para felicitarlos por la excelente revista que nos brindan mes con mes. Cada edición de **H** la leo en un par de horas, aunque suelo conservarlas muy bien, por su contenido y por las excelsas fotos que publican. Sigan así. "VICO" SANZ

RESPUESTA DEL EDITOR
Agradecemos los buenos y malos comentarios por igual, aunque no es por presumir, pero la primera vez de Karla... sólo podía ser en esta revista especial.

PARA ESO ESTAMOS

Leyendo el ejemplar de octubre, encontré una nota en la que hablaban sobre los peligros de fumar. Eso me puso a pensar sobre el cáncer pulmonar y me surgió una duda: soy fumador activo de marihuana y quiero saber si eso también repercute en la formación de ese tipo de enfermedad. Me encanta la revista. DAVID

RESPUESTA DEL EDITOR
David, lo mejor será que consultes a un especialista; no obstante, todas las drogas —incluidas el alcohol y el tabaco— tienen efectos nocivos en la salud. Por otro lado, aspirar cualquier tipo humo contribuye a la formación de cáncer pulmonar, de hecho, está comprobado que hasta la contaminación ambiental es una causa. Aun así, la marihuana provoca otras complicaciones más en el organismo y, sobre todo, en el cerebro. Por lo tanto, te recomendamos que dejes de consumirla inmediatamente y pidas el apoyo de alguien calificado.

AHORA SÍ LA REGAMOS

¡Qué tal, amigos! En el número de octubre les hicieron el cometario de que se equivocaron sobre la misión del Apolo y dijeron que ya no les hiba (sic) a pasar. Sin embargo, hubo otro error: El 8 de noviembre es la fecha en la que William Conrad Roentgen descubre los rayos X, y no el 8 de octubre como ustedes lo pusieron. Tengan cuidado porque si un alumno lo ve y pone ese dato en su examen, lo van a reprobar, no sean gachos. JONATHAN FLORES

RESPUESTA DEL EDITOR
Tienes razón, no podemos equivocarnos en ese tipo de datos. Ofrecemos una disculpa sincera. No obstante, les recordamos que "iba" se escribe sin "h". No vaya a ser que los reprueben también, en ortografía.

INÉS: ¿AMIGOS COMO SIEMPRE?

En mayo nos adelantamos y, sin preguntar, publicamos un suplemento dedicado a Inés Sainz, cuyas fotos las realizó el periódico **Récord**. Por esa razón nos disculpamos con Inés y le reiteramos nuestra amistad. De esa manera terminamos este capítulo afirmando que, al final, todos ganamos: ella, porque reconocemos el error; ustedes, por ver sus fotos y, nosotros, porque sí salió en **H**. LOS EDITORES

"El hombre sufre tan profundamente que ha debido inventar la risa". Nietzsche.



EN TIERRA SANTA

Un hombre y su esposa se fueron de vacaciones a Jerusalén. Mientras estaban ahí, la mujer fallece. El empleado de la funeraria le hace una propuesta al viudo:
- Señor, puede embarcarla a México por 50 mil dólares o la puede enterrar aquí en Tierra Santa por sólo 150 dólares.
El hombre le señala que la llevará de vuelta a casa. El dependiente, intrigado, le cuestiona:
- ¿Por qué gastar 50 mil dólares en llevar a su esposa a casa, cuando sería maravilloso ser sepultado en Tierra Santa, además de que sólo gastaría 150 dólares?
El viudo responde:
- Hace mucho tiempo un hombre murió aquí y tres días más tarde resucitó... Simplemente, ¡no puedo arriesgarme!

DICIEMBRE CHISTE GANADOR ENVIADO POR: Ernesto Hernández B.

LA DIFERENCIA

DICIEMBRE 2do. lugar ENVIADO POR: José Manuel Rodríguez

Dos ancianos estaban en el patio de su casa, cuando de pronto la viejita le pega un sopapo a su marido que lo tira al piso, le hace volar la gorra y los anteojos. Arrastrándose, el viejito va juntando cosa por cosa y, balbuceando, le pregunta:
- Pero vieja, ¡¿por qué hiciste eso?!
A lo que la anciana responde:
- ¡Por 50 años de mal sexo!
Al rato, el abuelo —que se había quedado pensativo— le encaja un bofetón a su mujer, quien se desparrama por el piso con todo y el café que tomaba, se le caen las galletas, la servilleta, pierde las gafas, se le sale la dentadura, y mientras va recogiendo todo, le reclama:
- Y ahora, ¡¿por qué me pegas?!
El viejito la mira y le dice:
- ¿Dónde chingados aprendiste LA DIFERENCIA?

PORQUERÍAS

En un bar, dos borrachos veían un concurso de trajes de baño por televisión. Sale la primera concursante y uno de los borrachines grita:
- ¡Qué porquería!
Sale la segunda, la tercera, la cuarta, la quinta y el ebrio siempre gritaba: "¡Qué porquería!".
El otro parroquiano no pudo aguantar más y le dice:
- ¡Tú sí que estás loco, mano! Mira cómo están de buenas esas mujeres y tú dices que qué porquería.
- Sí, qué porquería... ¡Qué porquería la que tengo yo en casa!

LOS GLOBOS

Una señora, al terminar de bañarse, sale en pelotas justo cuando pasaba su pequeño hijo, quien al verla le cuestiona:
- ¡Mami! ¿Qué tienes ahí?
Y la madre le dice:
- Son dos globos que el día en que me muera me ayudarán a elevarme a los cielos.
Al día siguiente, llega el padre de trabajar y el nene le señala llorando:
- ¡Papá, papá, mi mami se está muriendo!
- ¡¿Por qué hijo?! ¡¿Qué pasó?!
- ¡Porque hay un hombre que le está inflando los globos y ella estaba gritando: "¡AY DIOS, ME VOY, ME VOYYY, AYYY!"



¡Gánate un BILLETE!
$1,500.00
Al chiste ganador
$1,000.00
Al segundo lugar

Mándanos tus mejores chistes a la dirección electrónica chistes_h@notmusa.com.mx, y si es el más divertido que recibamos, te ganarás $1,500 pesos; si es el segundo, te llevarás $1,000 pesos, además de la publicación de los mismos. Si tu nombre aparece en esta página, manda un mail a jamador@notmusa.com.mx

ILUSTRACIÓN: RICARDO CAMACHO


H
PARA HOMBRES
MóviseXy
CECI PONCE
Todavía tiene mucho qué darte
¿la llevarías a cenar?
Cena con ella
¿le quitarías la ropa?
Gánate su lencería
¿la llevarías a tu recámara?
Su foto tamaño real.
DVD's con material exclusivo y más de 100 regalos para ti
envía: ceci al 96969
costo por sms $ 9.20 iva inc.
¿Quieres saber cómo conquistarla?
envía: ligar al 22333
costo por sms $ 50.00 iva inc.
¿Quieres que te cuente sus secretoX?
envía: secretos al 22333
costo por sms $ 50.00 iva inc.
2 fotos por 1 solo mensaje
Las fotos que aquí NO viste, en tu celular
NUEVA!!
NUEVA!!
por sms $ 30.00 iva inc.
envía: nuevas al 54040
Ceci te llama !!
envía el código al 54040
costo por sms $ 30.00 iva inc.
ejemplo amor al 54040
código
Mi amor.. contesta .... amor
Ándale mi amor párate ya .... despierta
Papi.. Te llego mensajito Mi rey........ papi
Hola, chiquito...contéstame........ chiquito
exclusivo para usuarios TELCEL. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido. Para poder descargar tonos e imágenes a color, tu equipo debe ser GSM y tener WAP configurado. Consulta en tu Centro de Atención a Clientes TELCEL para la
correspondiente. Para consulta de bases y compatibilidades de tu teléfono visita: www.movilisto.com.mx Los cargos ocurren automáticamente y no hay devolución por errores en los códigos enviados. TELCEL no es responsable del servicio, contenido
transporte TELCEL GSM. Responsable del servicio: Grupo I Touch Movilisto México S.A. de C.V. Atención a Clientes: D.F. / Interior de la República: 01 800 96 8 18 18. Horario de atención: Lunes a viernes de 9 a 14 hrs.
inmediatamente a tu celular. Costo por mensaje, para la marcación 96969, $9,20 iva incluido, marcación 81818, $ 15.00 iva incluido, para la marcación 54040, $ 30,00 iva inluido. En ciudades fronterizas aplica
. Del 25 de septiembre al 25 de Diciembre de 2008. Usted reconoce y acepta que llevar a cabo el cambio a otra operadora de servicio celular con proceso de portabilidad, es causa de terminación anticipada de
sin responsabilidad para el Proveedor ni para Telcel.
Atención al cliente
hextremofull.blogspot
iatyzdel

64% de los *piercings* se hacen en la lengua.



Piercings causan lesiones en la boca

De acuerdo con médicos españoles, los *piercings* que se colocan en la boca y la lengua provocan numerosas complicaciones y heridas bucodentales. José Andrés Sobrino, de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC), en España, aseguró que es sorprendente la enorme tasa de complicaciones locales (72%) y el espíritu con que se soportan estos problemas entre los jóvenes. Los padecimientos más frecuentes son inflamación (35%), dolor (18%), dificultades para hablar y masticar (15%), alteración del gusto (5%), sangrado (4%), aumento de la salivación, infección y adormecimiento (2%), y alergia (1%). Además, tras la colocación del *piercing* se forman laceraciones periodontales y daños en tejidos duros y blandos, tanto en los pendientes externos —alrededor de los labios— como en los que se colocan dentro de la boca —frenillo y lengua—, independientemente del tipo de *piercing* o tiempo de permanencia. A juicio de los expertos, los jóvenes consideran normales las reacciones y aceptan con naturalidad las molestias porque "es su gusto y decisión".



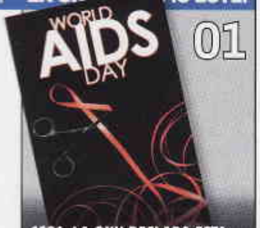
Matrimonios por conveniencia

Con tan sólo cuatro meses en funcionamiento, la Agencia para el Control del VIH del estado de Bauchi en Nigeria (BACATMA) tiene iniciativas polémicas. Su idea más reciente para controlar la propagación del virus en el territorio ha sido la de arreglar matrimonios entre seropositivos, una medida que el Gobierno ha tomado con agrado, pero que preocupa a los organismos internacionales. En las últimas semanas, unas 70 parejas han dicho "sí, acepto", entre otras razones, por soledad o para ejercer su sexualidad sin arriesgar a terceros. También resalta que hay disponible un sacerdote en caso de que la religión que profesen los "novios" sea la católica. Según explica el director y secretario ejecutivo de BACATMA, el Dr. Rilwanu Muhammad, la agencia pone en contacto a personas que han dado positivo en las pruebas de SIDA; si se llevan bien y quieren casarse, les facilitan todos los trámites; además, se les promete ayuda por si tienen descendencia —para evitar el contagio de los bebés—, todo bajo el anonimato y la confidencialidad.

DICIEMBRE 08

+++ CONOCE LO QUE SUCEDIÓ DÍA POR DÍA EN UN M... MO ÉSTE.

01



1981. LA ONU DECLARA ESTA FECHA COMO DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA, EN RECUERDO AL PRIMER CASO.

02



1971. LA SONDA *MARS III* ES EL PRIMER VEHÍCULO QUE ATERRIZA SOBRE EL PLANETA MARTE.

03



1967. EL CIRUJANO CHRISTIAAN BARNARD REALIZA EL PRIMER TRASPLANTE DE CORAZÓN DE LA HISTORIA EN LA UNIVERSIDAD DE EL CABO, SUDÁFRICA.

04



1991. PAN AM, LA AEROLÍNEA PRINCIPAL DE EE.UU., SE VA A LA BANCARROTA Y DEJA DE OPERAR DEFINITIVAMENTE.

05



1791. FALLECE WOLFGANG AMADEUS MOZART, NOTABLE COMPOSITOR AUSTRIACO DE MÚSICA CLÁSICA.

El Alzheimer es un padecimiento incurable, pero se puede controlar.

DICIEMBRE **08**

+++ ESTE MES DÍA POR DÍA



1914. TROPAS DE PANCHO VILLA Y EMILIANO ZAPATA OCUPAN EL PALACIO NACIONAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



1941. JAPÓN BOMBARDEA LA BASE DE PEARL HARBOR, EN HAWAII, SIN PREVIA DECLARACIÓN DE GUERRA. EE.UU. ENTRA EN COMBATE A LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL.



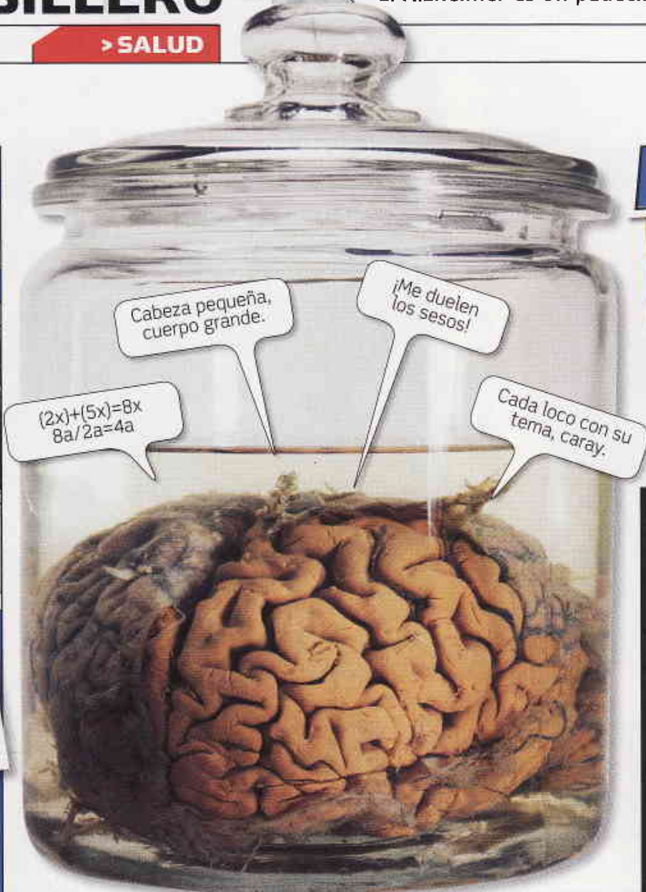
1980. JOHN LENNON, EX LÍDER DE LOS BEATLES, ES ACRIBILLADO POR MARK DAVID CHAPMAN.



1851. SE ESTABLECE EN MONTREAL, CANADÁ, LA PRIMERA ASOCIACIÓN YMCA.



1948. LA ONU ADOPTA LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS.



Crean banco latino de cerebros

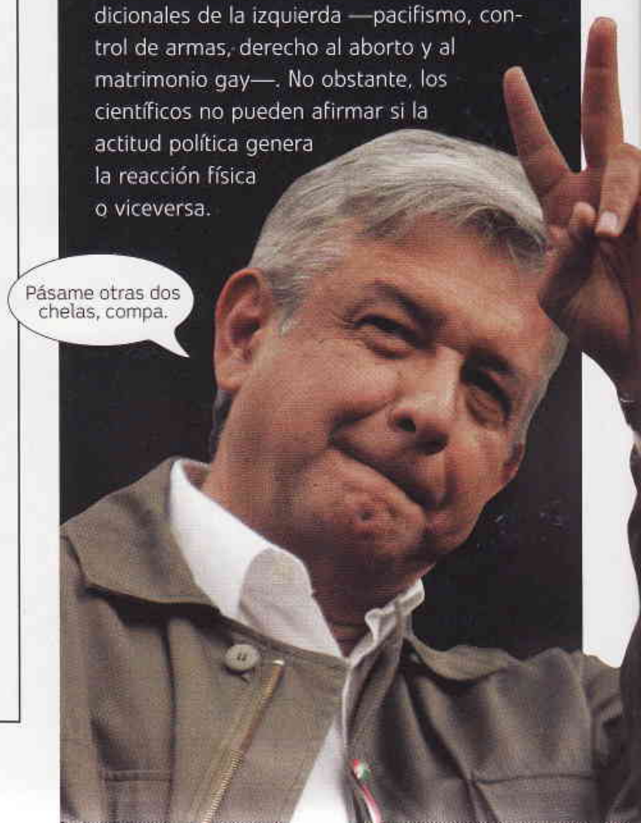
Debido a que el Alzheimer es una enfermedad que sólo le da a los humanos, el estudio de cerebros de personas que han muerto debido a este mal es fundamental. Por tal motivo, Raúl Mena López, especialista del Departamento de Neurociencias del Centro de Investigación y Estudios Avanzados (CINVESTAV), cuenta con un banco de cerebros desde 1994, es decir, un "archivo" de tejido biológico con 18 órganos adquiridos mediante donación, en los cuales se puede analizar a nivel bioquímico y molecular el daño que padecieron las personas donantes. Hoy, tras el éxito del Banco de Cerebros en México, Mena López encabeza un esfuerzo para construir una Red Latinoamericana de Bancos de Cerebros, con la cual se permita ampliar la investigación básica y el intercambio de datos científicos en la región. Hasta ahora, únicamente se han logrado conseguir esos 18 cerebros, pero ya se cuenta con un registro de medio centenar de familias donadoras, principalmente de edades avanzadas —grupo de mayor riesgo para el Alzheimer—, detalló el médico, quien durante cuatro años dirigió un proyecto para estudiar cerebros con dicha enfermedad en la Universidad de McGill, en Montreal, Canadá. Para mayor información, consulta: *www.cinvestav.com.mx*

Rapidines

La enfermedad de Alzheimer aparece generalmente alrededor de los 65 años de edad, aunque hay casos familiares en que la presencia de este mal surge durante la cuarta década de la vida. No es mortal, pero sí puede llevar al paciente a un estado vegetativo.

Estrés partidista

Una investigación estadounidense, publicada en la revista *Science*, indica que las personas tranquilas votan por partidos de izquierda y las inquietas por los de derecha, ya que la sensibilidad política está vinculada con reacciones fisiológicas. La prueba se aplicó a 46 personas motivadas por la política, a las que estimularon con ruidos súbitos e imágenes alarmantes como figuras sangrientas. Se midieron sus respuestas físicas —parpadeo de los ojos o transpiración— y antes de vincularlos con sus posiciones políticas respondieron un cuestionario. El resultado: las personas más conservadoras —a favor de la pena de muerte, de la guerra en Irak, de los gastos militares— mostraron reacciones físicas mucho más fuertes que las que se manifestaron cercanos a los valores tradicionales de la izquierda —pacifismo, control de armas, derecho al aborto y al matrimonio gay—. No obstante, los científicos no pueden afirmar si la actitud política genera la reacción física o viceversa.



Dos años tardó Eshel Ofir en encontrar el telescopio de Einstein.

DICIEMBRE 08

+++ ESTRELLAS POR DÍA

11



1890. NACE EL ARGENTINO CARLOS GARDEL, CANTANTE Y COMPOSITOR DE TANGOS.

12



1915. FRANK SINATRA, ACTOR Y CANTANTE NORTEAMERICANO, NACE EN NUEVA JERSEY, EE.UU.

13



1920. EL ASTRÓNOMO F. G. PAESE LOGRA MEDIR EL DIÁMETRO DE BETELGEUSE, LA MAYOR ESTRELLA ROJA CONOCIDA.

14



1911. EL EXPLORADOR NORUEGO ROALD AMUNDSEN LLEGA AL POLO SUR.

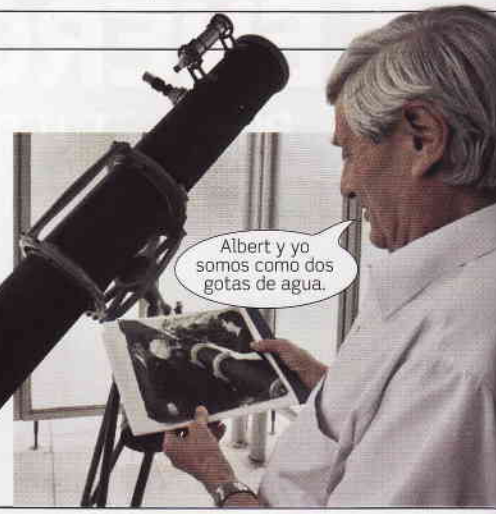
15



1966. WALT DISNEY, DIRECTOR, GUIONISTA Y ANIMADOR ESTADOUNIDENSE, FALLECE A LOS 65 AÑOS DE EDAD.

Reliquia de Einstein

Un telescopio que perteneció a Albert Einstein fue hallado en un sótano polvoso de la Universidad Hebrea de Jerusalén. Según narra Eshel Ofir, director del Centro Belmonte de Ciencias de Laboratorio de dicha institución y descubridor del aparato, el Nobel judío-alemán ordenó en vida la cesión de todos sus escritos —incluidos los de la *Teoría de la Relatividad*— a este centro académico, por lo que el artefacto es una herencia invaluable, pero nadie se molestó en consultar su existencia durante décadas. Seguro que cuando el genio científico donó su telescopio no se imaginó que lo abandonarían.





Reemplazan al CD

SanDisk, importante fabricante de memorias flash, es apoyada por las principales compañías discográficas (EMI, Sony BMG, Universal y Warner Music) para introducir un nuevo estándar en la forma de distribuir música: una tarjeta de memoria con MP3 sin protección de derechos de autor. La nueva MicroSD, llamada *SlotMusic*, saldrá a la venta con 29 álbumes de estas disqueras, entre los que se encuentran artistas como Rihanna, New Kids on the Block, Weezer, Usher y Elvis Presley. Es difícil que el nuevo modelo tenga éxito, pues la música no se ha dejado de vender en CD por falta de utilidad del disco, sino porque el consumidor ya no busca el formato físico.

Tocada espacial

Astronautas de la próxima expedición a la Estación Espacial Internacional (EEI) ya tienen definidas sus actividades de ocio en el cosmos: tocar la guitarra y la armónica, leer, ver futbol americano y películas, y dedicarse a la fotografía. "Afortunadamente, en la EEI hay una guitarra que, por descontado, la tocaré en mi cumpleaños (el 14 de marzo) y cantaremos todos juntos", declaró para la agencia rusa *ITAR-TASS* el ingeniero ruso Yuri Lonchakov, quien espera que desde la Tierra le envíen por Internet las últimas novedades musicales para interpretarlas en gravedad cero. Por su parte, el estadounidense Mike Fink pasará su tiempo libre leyendo novelas electrónicas de ciencia-ficción y viendo partidos de futbol americano. En tanto que el turista Richard Garriott, hijo del ex astronauta norteamericano Owen Garriott, se llevará a la plataforma orbital varias joyas diseñadas por su madre. ¿Y eso para qué?



DICIEMBRE 08

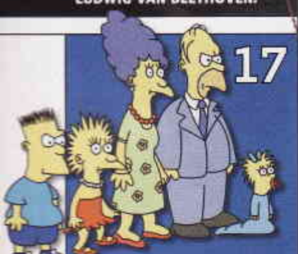
DÍA POR DÍA

16



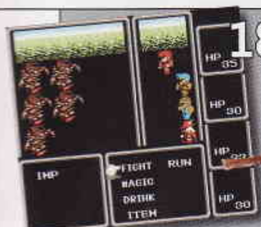
1770. NACE EN LA CIUDAD DE BONN, ALEMANIA, EL MÚSICO LUDWIG VAN BEETHOVEN.

17



1989. SE EMITE EL PRIMER EPISODIO DE *LOS SIMPSON* EN LA CADENA FOX.

18



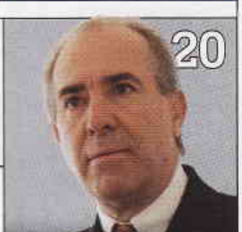
1987. SALE A LA VENTA EN JAPÓN EL PRIMER CAPÍTULO DE LA MÍTICA SAGA DE VIDEOJUEGOS *FINAL FANTASY* PARA NES.

19



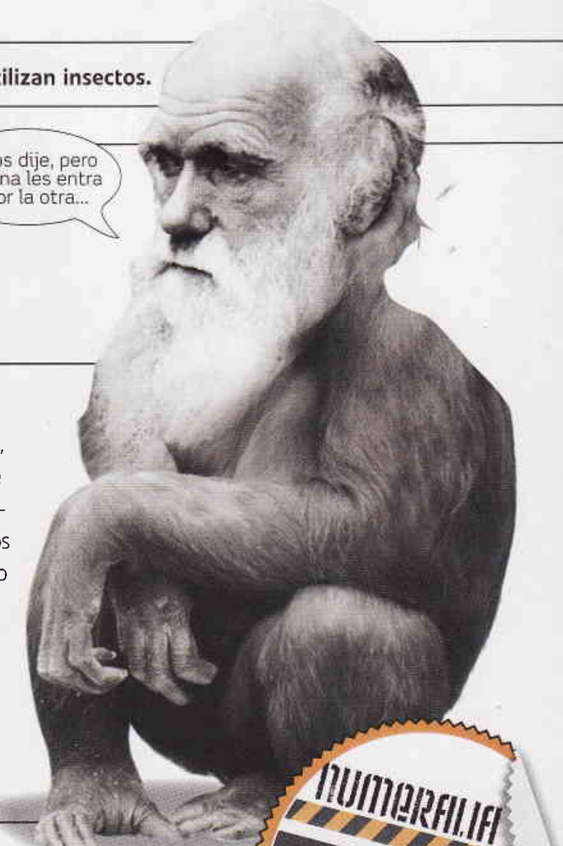
1667. SE REALIZA LA PRIMERA TRANSFUSIÓN DE SANGRE HUMANA EN PARÍS, FRANCIA.

20



1994. JAIME SERRA PUCHE, SECRETARIO DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO, DEVALÚA AL PESO MEXICANO DE 3.50 A 6.50 PESOS POR DÓLAR.

La Iglesia se disculpa con Darwin



A 150 años de que el científico publicara su trabajo sobre la evolución de las especies, la Iglesia de Inglaterra aceptó su hipótesis y ofrecerá una disculpa por el rechazo. La decisión sacudirá a varios sacerdotes, quienes abrazan la idea del creacionismo —según la cual cada ser vivo proviene de una divinidad—. La disculpa fue escrita por Malcolm Brown, director de relaciones públicas de la Iglesia Anglicana, quien dice que con la teoría de Darwin sobre la selección natural, los cristianos cometieron los mismos errores que con Galileo al juzgarlo por sus ideas acerca del Sistema Solar (comprobó que la Tierra era redonda y giraba alrededor del Sol).



Las "cúcaras" son ventajosas

NUMERALIA

4,500 especies de cucarachas existen en el mundo.

Las cucarachas tienen beneficios... Bueno, eso dice la investigadora Julieta Ramos-Elorduy, de la UNAM, quien agrega que estos insectos son las monarcas del planeta, ya que lo habitan desde hace 350 millones de años, son fósiles vivientes y, gracias a su resistencia y fácil adaptación, han desarrollado vías evolutivas que, prácticamente, las han hecho inmunes a todo. Sin embargo, este éxito reproductivo las ha convertido en una plaga, pues contienen 40 bacterias en el organismo que pueden provocar la muerte del ser humano o animales. Entre sus utilidades, Ramos reconoce su aptitud a la microgravedad, que podría ser empleada para saber si hay vida en otros planetas; asimismo, su anatomía ha sido utilizada en robótica. Por si esto fuera poco, la científica ha recorrido el país para registrar los remedios curativos fabricados a partir de esta especie, entre los que destacan infusiones contra el asma, tos, enfermedades intestinales, hemorroides, esterilidad, etc.

NASA a la mexicana



NERI VELA ABRIÓ CAMINO

Quizá Rodolfo Neri Vela deje de ser el único astronauta mexicano en la historia, pues se piensa fundar una Agencia Espacial en nuestro país, comentó José Hernández Moreno, futuro astronauta mexicoamericano. Para lograr su edificación, el nuevo organismo requerirá un presupuesto inicial de 20 millones de dólares anuales. "Si se crea la agencia, el país podría desarrollar tecnologías propias o colaborar en la construcción de aquéllas que serán requeridas para establecer bases humanas en la Luna", consideró Hernández. La propuesta para instaurar la AEXA se presentó a la Comisión de Ciencia y Tecnología del Senado. Habrá que esperar la respuesta.

AEXA
AGENCIA ESPACIAL MEXICANA

Los hombres caucásicos dedican más horas de su vida a estar fuera de casa.

DICIEMBRE 08

ESTE MES DÍA POR DÍA

21



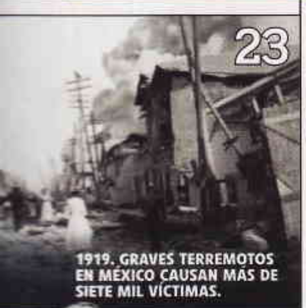
1947. NACE EN ALGECIRAS, CÁDIZ, EL GUITARRISTA ESPAÑOL PACO DE LUCÍA.

22



1997. SON ASESINADOS 45 INDÍGENAS TZOTZILES MIENTRAS REZABAN EN UNA IGLESIA DE LA COMUNIDAD DE ACTEAL, EN EL ESTADO DE CHIAPAS.

23



1919. GRAVES TERREMOTOS EN MÉXICO CAUSAN MÁS DE SIETE MIL VÍCTIMAS.

24



1906. EL PROFESOR CANADIENSE REGINALD AUBREY FESSENDEN REALIZA LA PRIMERA EMISIÓN RADIOFÓNICA PARA UNA AMPLIA AUDIENCIA, EN LA QUE SE ESCUCHA SU VOZ Y LA MÚSICA DE HAENDEL.

25



AÑO 1 A.C. NACE JESÚS DE NAZARETH EN BELÉN (ACTUAL CISJORDANIA), SEGÚN LA TRADICIÓN CRISTIANA.

Dedos marinos

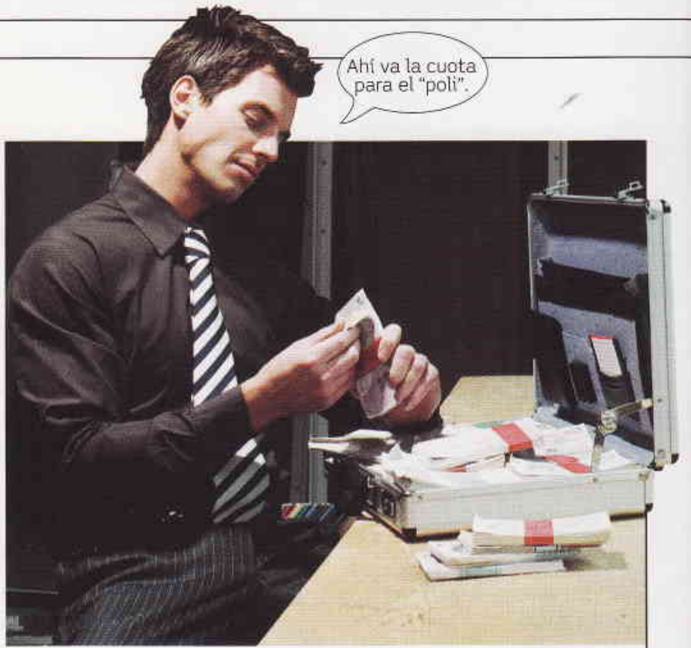
Los dedos de las manos y los pies de los animales vertebrados terrestres tienen su antecedente evolutivo en las aletas de un pez llamado *Panderichthys*. Ésta fue la conclusión del equipo de Catherine Boisvert, de la Universidad de Uppsala, en Suecia, tras examinar vestigios de este animal marino, que data de mediados del Periodo Devónico. La hipótesis de que el *Panderichthys* fue uno de los eslabones de la línea evolutiva de los dedos se manejó durante cierto tiempo, pero se rechazó en 1990 porque no se encontraron las divisiones —similar a los dedos— en las aletas de los fósiles analizados, característica que se comprobó hasta ahora.



DEDOS PRIMITIVOS

Rapidines

El *Panderichthys* es un pez primigenio de gran cabeza y aletas radiales, cuyo origen data de hace más de 385 millones de años. Media cerca de metro y medio de largo, y entre sus características destaca que tenía pulmones y agallas al mismo tiempo.



México en el lugar 72 en corrupción

El más reciente informe de Transparencia Internacional ubicó a nuestro país en el puesto número 72 en corrupción, de un total de 180 naciones y por debajo de países como El Salvador, Cuba, Namibia, República Dominicana, Emiratos Árabes y Botswana. Es el tercer año consecutivo que México se localiza en la misma posición, lo cual refleja que el combate a la deshonestidad se va estancado. En una escala del 1 al 10, México obtuvo una calificación de 3.6 y no ha logrado romper la barrera de 3.3 a 3.7, en la que se ha situado desde que la organización internacional empezó a medir el grado de corruptelas en el sector público, según la percepción de empresarios y analistas del país. Sin palabras.

Los machos ganan más lana

Un estudio realizado en la Universidad de Florida, en EE.UU., revela que los varones que tienen visiones tradicionales sobre los roles de género obtienen más dinero. Y eso no es todo, la diferencia es sustancial, pues ellos se embolsan hasta 92 mil 800 pesos al año; en el caso de las mujeres ocurre lo contrario, porque las féminas con concepciones igualitarias ganan algo más que las que tienen un punto de vista conservador. La investigación tomó como muestra un total de 12 mil 686 personas entre 1979 y 2005, amplio periodo en el que también se estudiaron cómo han evolucionado las costumbres al paso del tiempo. Los participantes tuvieron que responder a preguntas sobre si pensaban que el lugar apropiado para la mujer estaba en la casa, si creían que el aumento de mujeres trabajadoras había incrementado la delincuencia juvenil o si el hombre debe ser el principal motor económico de la familia. Entre otros datos se detectó que los caucásicos son más machistas que el resto de los hombres.



El sudor limpio produce feromonas de gran intensidad.

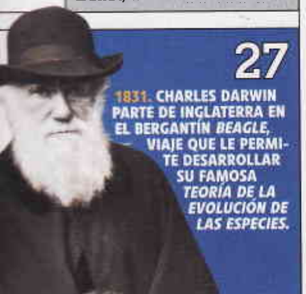
DICIEMBRE 08

++ ESTE MES DÍA POR DÍA



26

2004. UNA CADENA DE TSUNAMIS AFECTAN INDONESIA, SRI LANKA, INDIA Y TAILANDIA.



27

1831. CHARLES DARWIN PARTE DE INGLATERRA EN EL BERGANTÍN *BEAGLE*, VIAJE QUE LE PERMITE DESARROLLAR SU FAMOSA *TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN DE LAS ESPECIES*.



28

1895. LOS HERMANOS LOUIS Y AUGUSTE LUMIÈRE CREAN EL CINEMATÓGRAFO.



29

1845. EE.UU. SE ANEXA EL ESTADO MEXICANO DE TEXAS.



30

2006. MUERE EL DICTADOR IRAQUÍ SADDAM HUSSEIN EJECUTADO EN LA HORCA.



31

1998. ENTRA EN VIGOR EL TRATADO DE LA EUROZONA.

Personaliza tu aroma

Hace un par de años, un estudio transformó la forma de ver al detestable sudor masculino, y es que un grupo de científicos de la Universidad de California, en EE.UU., había demostrado que la transpiración masculina resultaba particularmente excitante para las mujeres, siendo además el mejor afrodisíaco. A partir de entonces, muchos dejaron de utilizar desodorantes y fragancias para permitir que saliera el tufo natural. "Cuando nosotros estábamos en nuestro estado salvaje, sin ropa, los humores originales eran agradables", comentó la sexóloga española Silvia Olmedo. "El problema radica en que al llevar textiles, la química que estamos generando con nuestro sudor y el tejido ya no es normal". Lo peor es cuando se utilizan aromas artificiales para ocultar la falta de higiene. Así que, ¡báñate, carnal!



NUMERALIA

10 mil olores diferentes puede percibir el ser humano.

Primer trasplante en seropositivos



EL VIH TIENE MÚLTIPLES VARIANTES.

Hasta hace poco era impensable hacer un trasplante entre seropositivos, pero cirujanos del Hospital Groote Schuur, en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, decidieron realizar la operación sin precedentes, con lo cual se abre una esperanza más para mejorar la calidad de vida de las personas con VIH. La intervención no se había dado a conocer hasta comprobar que los riñones trasplantados de un hombre a otros dos individuos seropositivos no manifestaran rechazo. Al respecto, el español Rafael Matesanz, coordinador de la Organización de Trasplantes de su nación, refuta: "Este tipo de operaciones no se deben hacer en cualquier parte del mundo, ya que la cepa del donante puede ser muy diferente a la del receptor y al trasplantar un órgano infectado, que lleva una carga viral importante, puede dar lugar a una reinfección". Sea como fuere, la noticia es digna de mencionarse.

Cómo...

EVITAR PROBLEMAS AUDITIVOS
EN ESTAS VACACIONES



¡Por fin, este macabro año se termina! Nada mejor para festejarlo que tomarnos unas vacaciones. Si vas a la playa, toma en cuenta estas recomendaciones para no empezar el siguiente con problemas... de oído.

OÍDOS TAPADOS

Pocas cosas incomodan tanto como tener los oídos tapados. Aquí lo preferible es que masques chicle, muevas la mandíbula o bosteces. Hazlo en el instante en que se te tapen, así evitarás que comience el dolor.



PROTECTOR DE OÍDO

SI BUCEAS

Por cada metro que te sumerjas, tienes que hacer ejercicios de ecualización para impedir que se te revienten los oídos. Las técnicas más fáciles y recomendadas por buzos profesionales son las siguientes:

1. **TOMA AIRE DE LA BOQUILLA, TAPA AMBOS ORIFICIOS DE TU NARIZ CON LOS DEDOS EN FORMA DE PINZA, SOPLA HASTA QUE SIENTAS UN LEVE E INDOLORO TRONIDO DENTRO DEL OÍDO.**
2. **BAJA OTRO METRO Y VUELVE A REPETIR LA OPERACIÓN.**
3. **MUEVE LA MANDÍBULA COMO SI MASTICARAS CHICLE, ESTO PERMITE QUE LOS CONDUCTOS SE ABRAN Y EL AIRE CIRCULE MEJOR.**
4. **SI SIENTES MOLESTIAS O DOLOR, SUBE UN METRO Y ECUALIZA DE NUEVO.**



LA MOLESTIA DEL AGUA EN EL OÍDO

Existen diversos remedios caseros que no sirven o te causan más lesiones. Lo mejor que puedes hacer es brincar sobre el pie del lado en donde tienes agua, inclinando la cabeza hacia el hombro. O bien, tapar con la palma de tu mano todo el oído, de manera que se genere un vacío que actúe como chupón. Si no funciona, compra unas gotas diseñadas exclusivamente para este fin. ¡No te arriesgues introduciendo líquidos u objetos extraños!

RECUERDA QUE...
Una infección mal tratada puede provocar daños severos, permanentes o, en casos extremos, sordera.



CONSECUENCIAS

No ecualizar adecuadamente o efectuar actividades bajo el agua cuando se tiene una molestia auditiva, puede provocar irritación e inflamación en los conductos, así como una infección severa.



SI VUELAS

Los mismos métodos que se realizan en el buceo funcionan dentro de un avión. El cambio de presión provoca el taponeo que sentimos en los oídos; si hacemos estos simples ejercicios podremos prevenirlo.

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO



CON EL FIN DE EVITAR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EN EL SEXO CON PERSONAS DESCONOCIDAS ES REGLAMENTARIO EL USO DEL CONDÓN Y MUY RECOMENDABLE EL USO DE LUBRICANTES A BASE DE AGUA ADICIONALES A LA LUBRICACIÓN NATURAL DEL CUERPO. ESTO INCLUYE EL SEXO VAGINAL, ORAL Y, SUBRAYADAMENTE, EL SEXO ANAL, ASÍ COMO TAMBIÉN PENETRACIONES CON DEDOS Y MANOS POR VAGINA, ANO E INCLUSO BOCA, SOBRE TODO CUANDO EXISTEN PEQUEÑOS CORTES. ADEMÁS, ES NECESARIO EL USO DE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL O AL CAMBIAR DE ORIFICIO EN LA PENETRACIÓN.

EL USO MÁS PROVECHOSO QUE EL LECTOR PUEDE SACAR DE LOS RELATOS PRESENTADOS EN ESTA COLUMNA ES UTILIZARLOS COMO UNA HERRAMIENTA PARA ENRIQUECER SU PROPIO UNIVERSO DE FANTASÍAS ERÓTICAS Y LA VIDA SEXUAL CON SU PAREJA. POR NINGÚN MOTIVO SE ACONSEJA A LOS LECTORES DE **H PARA HOMBRES** INVOLUCRARSE EN EL TIPO DE EXPERIENCIAS NARRADAS EN ESTE TEXTO, Y EN CASO DE HACERLO, TENER PLENO CONOCIMIENTO DE LAS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS, ASÍ COMO DE LOS RIESGOS DE SALUD Y EL MODO DE PROTEGERSE DE LOS MISMOS.

> YADHIRA

Yadhira monstruo. Yadhira zorra calculadora. Yadhira adicta al sexo. Yadhira coge por coger. Yadhira en constante orgía. Yadhira-calentura. Yadhira-extravío. Yadhira puta.

Yadhira está acabada. ¿Acaso no queda nada tuyo? ¿Qué buscas más allá de la ansiedad por un cuerpo desnudo de hombre o mujer? ¿Qué sientes? ¿Qué deseas? Viajaba yo en un vagón atestado de gente en el Metro, cuando de pronto me asaltaron, como puñales detrás de la espalda, todas estas frases y preguntas sin que pudiera parar ni uno solo de sus golpes. Y por si fuera poco, el año se acababa con la misma rapidez a la que se movían los vagones del tren opuesto con el que nos cruzábamos, dejándome, por primera vez en la vida, completamente extraviada. En el mismo extremo del vagón en el que yo viajaba, un hombre recargado en la ventana contraria a la mía no dejaba de mirarme. Yo acababa de tomar mi clase de danza y llevaba ropa deportiva discreta, sólo tal vez el cierre de la chamarra dejaba entrever en el escote mis abultados senos. Dos estaciones más adelante descendió un montón de gente y casi todas las personas del vagón. El sujeto y yo alcanzamos a sentarnos; no pude evitar mirarlo: rostro fornido, piernas robustas, la cremallera de su pantalón. Cuán apetitoso, pensé. Cuán apetitoso... Y me recargué en mi asiento recordando lo sucedido durante el año, las escenas de sexo que presencié y protagonicé. De pronto, mi cuerpo flotaba en el aire con el coño penetrado por un falo negro, había una fuente de semen en mi boca, lamía una y otra vez la eyaculación de un hombre como si hubiese estado a punto de morir de hambre; me vi fornicando con varios sujetos a la vez y con un dildo fornicaba yo misma a otro hombre; me



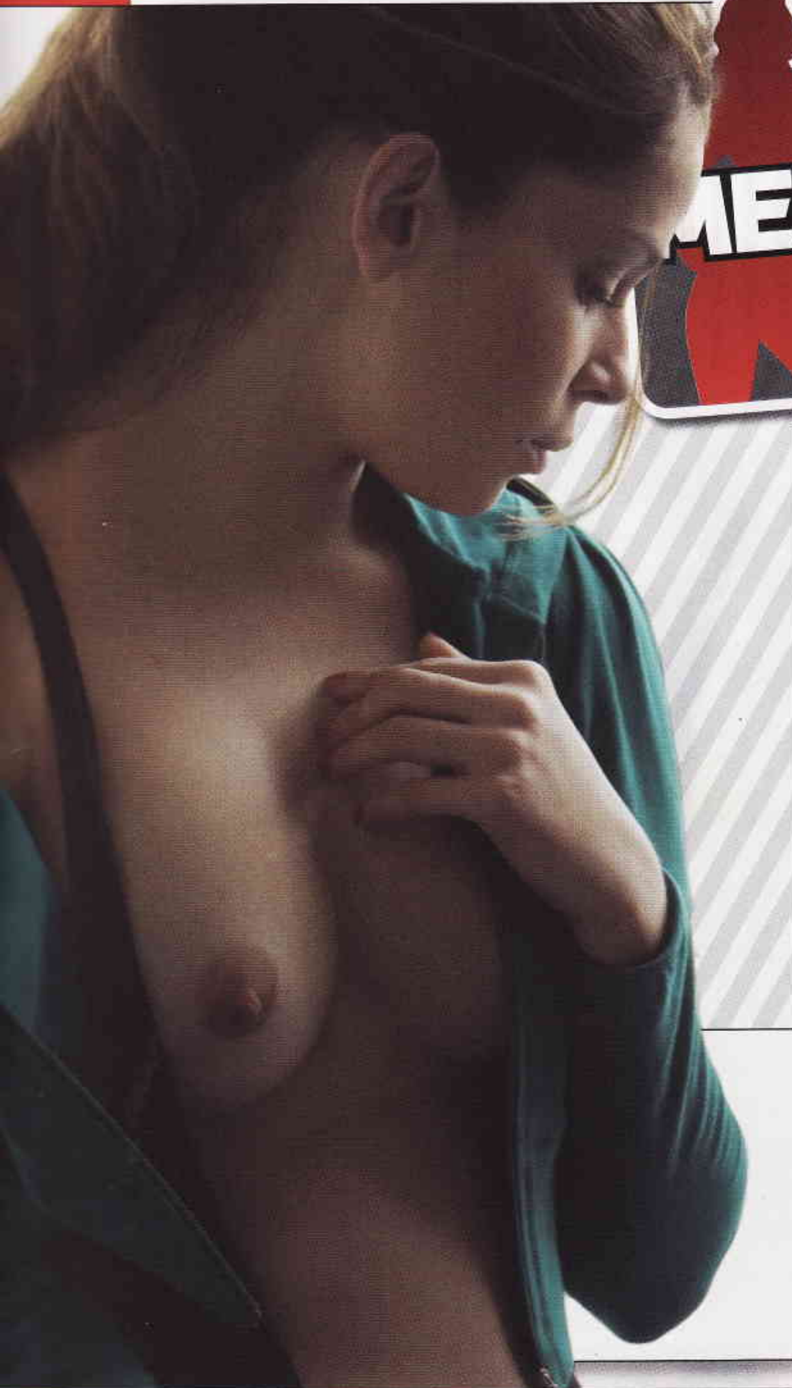
vi frotando mis tetas y mi cuerpo entero contra el de otras mujeres frente a la mirada obscena de mi antiguo novio, acariciando extasiada la vulva de otra mujer, viéndola hincharse y humedecerse gota a gota... Y gota a gota, comencé a sentirme aislada del mundo real y completamente... sola.

Entonces, volví a mirar al desconocido que tenía frente a mí, pero ahora, en vez de insinuármele, quise hincarme frente a él y rogarle que me diera un beso en los labios, que me tomara de la mano para ir al parque, quise explicarle que luego de tanta calentura, necesitaba un poco de calor humano. Pero no supe cómo hacerlo y tampoco me atreví.

Faltaba poco para la una de la tarde cuando al fin llegué a mi casa. Era una de esas mañanas de invierno, de viento helado y sol que calienta deliciosamente a través de los vidrios cerrados de una casa. Me quité el leotardo, me serví una copa de vino y sobre mi sillón favorito cerré los ojos; comencé a tocar mi cuerpo en busca de un mundo de sensaciones, deseos y anhelos personales que yo misma censuré durante todo este último año. Besitos, **Yadhira.** H

Una mañana en el transporte público...

El consumo de drogas tiene que ver con la falta de interés en el sexo.



Te voy a hacer MEJOR AMANTE: ★★★★★ Yadhira

yadhira_h@notmusa.com.mx

PENE DE LOBO

¿Hola, Yadhira. En todo el cuerpo de mi pene me crece vello, y para evitarlo me depilo, pero es muy doloroso. ¿Es normal o a qué se debe esto? ¿Existe algo que inhiba el crecimiento del vello como la depilación láser? Por favor, ayúdame. Daniel H.

Estimado Daniel: Aunque entre tus amigos seas el único al que le sucede esto, existen muchos hombres con esta característica. En primer lugar, te recomiendo ir con un experto que confirme tu buen estado de salud y descarte algún problema que vaya más allá de tus características genéticas en este aspecto. Después puedes acudir con un especialista —médico, dermatólogo— con la suficiente sensibilidad y seriedad para responder a tu deseo de eliminar este vello. Por último, no olvides considerar la posibilidad de que esta particularidad, en vez de molestar a tu pareja, pudiera resultarle demasiado atrayente. **Besitos Yadhira.**

Si deambulas hambriento y extraviado por los jardines del erotismo, hay un personaje con el que puedes contactar para retomar el rumbo: tu propio cuerpo, su ansiedad, deseo, ganas y lujuria. Ése es el único punto de partida, y quien te diga lo contrario, miente. Yo ya empecé a pasar las manos sobre mi propia piel. ¿Tú gustas?

PENE OCULTO

¿Hola, Yadhi. De niño jamás pude descubrirme el glande quitando el prepucio, pues me dolía; después de varias relaciones sexuales logré hacerlo. Ahora, cuando estoy excitado, noto un "cuerito" pegado al glande por la parte inferior y creo que si pudiera cortarlo mi erección sería mayor. Tengo 27 años y soy de Manzanillo, Colima. Te mando muchos saludos desde acá. A. N.

Estimado lector: Para obtener una respuesta contundente a tu problema, es imprescindible que te hagas revisar por un urólogo; sin embargo, a reserva de lo que confirme éste, podría pensarse que la solución a tu dilema consistiría en un procedimiento quirúrgico denominado alargamiento de frenillo, mediante el cual se eliminaría el impedimento para que la piel de esa zona pueda deslizarse correctamente.

En todo caso, por ningún motivo conviene que te vayas por el "hágalo usted mismo", efectuando tracciones violentas o, peor aún, cortando, ya que esto puede desembocar en un desgarramiento del frenillo, con una consecuente hemorragia. En cuanto a lo que te sucedía de niño, es posible que se tratara de una condición llamada fimosis, en la cual el prepucio no es retráctil y se estrecha sobre el glande, impidiendo que éste se descubra total o parcialmente. Quizá al tener relaciones sexuales esta piel cedió —aparentemente sin causarte mayores complicaciones—, pero ahora falta completar "la obra" con la ayuda de un experto en la materia. **Besitos, Yadhira.**



SU SEXO: COMO SI FUERA UN DELICIOSO POSTRE...

¿Yadhira, estoy saliendo con una chava con la que hablo mucho de sexo, pero todavía no tenemos "nada que ver". Si tuvieras que dar una sola recomendación respecto a un buen cunnilingus, ¿cuál sería? Daniel R.

Más allá de comenzar siempre con suavidad, de estar atento a las reacciones y gustos particulares de tu pareja, hay algo que funciona siempre. A saber: Mantén la lengua plana y suave, imaginando que se aproxima a tu boca una deliciosa paleta de vainilla y chocolate. ¿Acaso metes y sacas aceleradamente la lengua en ella? ¿Acaso la moverías bruscamente? El mero contacto de tu lengua húmeda ya ha comenzado a trabajar derritiendo el postre, y tus movimientos son suaves y pausados mientras la saboreas. Una vez que has comenzado, y ésta que te narro es casi siempre una buena manera de hacerlo, sigue tu instinto y continúa atento a las reacciones de ella... **Besitos, Yadhira.**

ENTRE EL ÉXTASIS Y EL DESENCANTO... O "DILE NO A LAS DROGAS"

¿Hola, Yadhira. Mi novia y yo hemos utilizado marihuana antes de tener sexo. El problema es que ella ha ido perdiendo el interés y, cuando trato de excitarla, está seca. Anónimo

Querido lector: Usada en eventos aislados, la marihuana produce una sensación momentánea de bienestar, así como desinhibición, efectos que pueden obrar bien en la relación sexual. La cuestión es que cuando su uso se vuelve frecuente o adictivo, ocasiona muchos problemas. En el caso de tu pareja, su desinterés y falta de lubricación bien pueden estar ligadas con estos consumos, y no sobra mencionar que esto también podría incidir negativamente en tu virilidad. **Besitos, Yadhira.**

INTIMIDAD Y TUMULTO

¿A qué se debe el vuelco que dio Yadhira este mes? Y bien, por extraño que te parezca, en esta edición me di el lujo de narrarte una de las escenas más íntimas y privadas de los últimos cinco años. Este "lujo" me exigió un acto de valor que, por cierto, era ya tremendamente necesario. A riesgo de asfixiarme, tenía la urgencia de decir que yo, como tú, padezco, vivo y gozo en un mundo real, exactamente igual al que tú habitas. Y ya ves, también hay ocasiones —más de las que imaginas— en las que no me atrevo a hablarle a un hombre, hay veces en las que me siento sola y perdida, y otras en las que simple y llanamente me siento... en una butaca y miro lo que pasa a mi alrededor sin poder moverme; me siento... a mí misma, para poder volver a ser: yo misma. Heme aquí también, sentada de nuevo en el vagón del Metro, de nuevo frente un hombre que me gusta, intentando descifrar si deseo una flor, un beso en los labios o una formidable cogida. Y constatando —de momento— que me encuentro bien así, en este momentáneo y obligado encierro, en este anónimo cobijo que el tumulto del vagón me ofrece. Así que, como dijo Bugs Bunny: "*Thats* ...do por hoy... **Besitos, Yadhira.**



El título de este portafolio no podría ser más acertado, pues así terminarás después de observarlo. Aunque estas imágenes te parezcan un extraordinario sueño, y la modelo una mujer inalcanzable que está cumpliendo una de tus más anheladas fantasías, ella es real y puedes tocarla hasta quedar totalmente satisfecho. ¡Buena suerte!

EN ÉXT

FOTO ENRIQUE COVARRUBIAS
MAQUILLAJE Y PEINADO ÁLEX LÓPEZ
MODA LALO PÉREZRIVERA



ASIS





COORDINADO DE WONDERBRA PARA EL PALACIO DE HIERRO. ARETES Y PULSERA DE STYLE FASHION. GUANTES DE HELGUERA.



COORDINADO DE TANIA, MEDIAS DE VICTORIA'S SECRET. ARETES Y COLLAR DE LILIANA GONZÁLEZ.



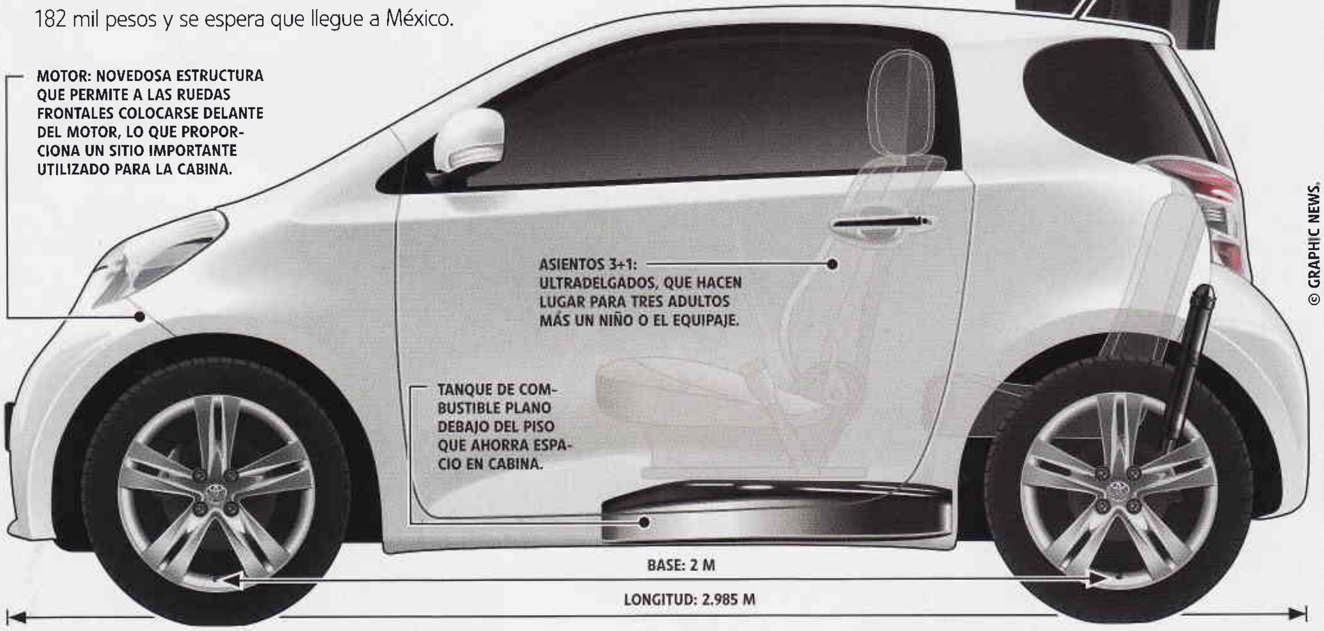


La Iglesia Maradoniana fue fundada en 1998.

REVOLUCIONA el diseño automotriz

El Toyota iQ 2009 es un innovador miniauto de la marca japonesa que incluye importantes avances en ingeniería automotriz. Entre sus múltiples cualidades destaca su alto ahorro en la combustión de gasolina y la baja emisión de CO_2. Su esquema plano en el depósito de combustible aprovecha la zona de la misma cabina, la cual es removible. Su precio será de 182 mil pesos y se espera que llegue a México.

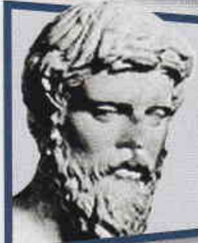




CHORO MATA CARITA

"Tacto es la habilidad de que el otro vea la luz, sin hacerle sentir el rayo". Henry A. Kissinger





"Las inteligencias grandes discuten las ideas; las medias, los sucesos, y las pequeñas, las personas". Plutarco

"El que no espera nada de los hombres es superior a todos". Amado Nervo



Diego a los billetes

No es broma, casi 300 miembros de la excéntrica "Iglesia" creada en honor de Diego A. Maradona, rindieron culto a su ídolo con un poco más que fanatismo deportivo. La última idea de los hinchas es proponer a su "dios" como imagen de los billetes de 100 pesos argentinos. Vestidos con sotanas blancas con el número 10 en la espalda, los creyentes de la "Iglesia Maradoniana", también llamada "La mano de Dios" —por su "gol" en México 86—, mostraron billetes falsos con el rostro de Maradona y la leyenda: "Diego nuestro que estás en las canchas. Santificada sea tu zurda...". ¡Amén!



El Collie es una raza ágil e infatigable.

El amigo de H

BORDER COLLIE

De aspecto tenaz y trabajador, es dócil, despierto, vigilante, receptivo e inteligente.

ORIGEN

El Collie de la frontera pertenece al Grupo I (perros de pastoreo) de la Federación Canófila Internacional. En el límite entre Escocia e Inglaterra se empleó durante siglos esta raza con el objetivo de crear un perro capaz de trabajar durante varios días en los terrenos más duros, así que el Border Collie fue criado especialmente para vivir en las zonas altas escocesas con el fin de pastorear en este tipo de suelos. Al principio, dicha estirpe de canes llegó hasta las islas británicas entre los siglos V y I a.C., ya que algunas de las comunidades celtas que cruzaban Europa se instalaron en territorio irlandés con su ganado y sus perros; de ahí proviene el nombre Collie, que significa "útil" en galés, idioma de estas tribus. Posteriormente, esos grupos se trasladaron a la demarcación escocesa, en donde surgió la raza de los Highlands Collie, la cual dio origen a los Border Collie (o Collie de la frontera en español).

CUERPO



EXTREMIDADES ANTERIORES: Vistas de frente deben ser paralelas entre sí. Los metacarpos, de perfil, son ligeramente inclinados. Tienen osamenta fuerte, pero no pesada.

PECHO: Profundo y amplio.

MOVIMIENTO: Suelto, regular y fácil, levantando muy poco los pies, lo cual da la impresión de que se mueve furtivamente y a gran velocidad.

EXTREMIDADES POSTERIORES: Musculosas y amplias, su perfil superior desciende ligeramente hacia el nacimiento del rabo. Las articulaciones de la rodilla, bien anguladas.

MUSLOS: Largos, anchos, recios, poderosos y largos, de buena osamenta y simétricos cuando se observan desde la parte trasera.

PIES: De forma ovalada, almohadillas gruesas y fuertes. Los dedos, juntos entre sí y arqueados. Las uñas deben ser cortas.

LÍNEA SUPERIOR: De apariencia atlética, con las costillas arqueadas; lomo ancho y musculoso.

COLA: Larga, de implantación baja, provista de pelo, termina formando una curva hacia arriba. En estado de excitación, la cola puede ser erguida, pero no llevada sobre el dorso.

CORVEJONES: Aplomados, bien angulados y paralelos.

CABEZA

OREJAS: Separadas, de tamaño y textura mediana. Permanecen erectas o semierectas y alertas al menor ruido.

OJOS: De forma ovalada, tamaño mediano y color marrón, excepto en ejemplares *Blue Merle*, en los que puede alternar el azul con marrón en uno o ambos ojos.

CRÁNEO: Ancho, con occipital no pronunciado. Las mejillas no deben ser prominentes o redondas. El hocico, moderadamente corto y fornido, se estrecha hacia la punta de la nariz y debe tener la misma longitud que el cráneo.

TRUFA: Excepto en ejemplares color marrón, es negra; en los Border Collie azulados es de tono apizarrado.

HOCICO: Dientes y maxilares fuertes; mordida de tijera perfecta, regular y completa.

CUELLO: De buena longitud, fornido y musculoso, ligeramente arqueado y ensanchado hacia su inserción en la espalda.



TAMAÑO Y PESO:	Machos entre 56 y 61 cm y de 20 a 29 kg. Hembras entre 51 y 56 cm y de 18 a 25 kg.
COLOR:	Por lo general, son de color negro con zonas blancas; a pesar de que se admiten todos los colores azulados y marrones, debe cuidarse que el blanco no prevalezca.
PELO:	La capa externa es densa y tiene una textura mediana; el manto interno es suave, lo cual le da una buena protección contra las intemperies del clima. Existen dos variedades: moderadamente largo y corto. Como los Border Collie tienen pelaje extenso y abundante, se le pueden formar melenas, flecos y cola de cepillo.

CARACTERÍSTICAS

A FAVOR
Es un perro mediano que cabe en cualquier departamento. Destaca su carácter alegre, dócil e inteligente. Aprende con facilidad y por su capacidad física es muy utilizado en pruebas de resistencia.

EN CONTRA
Es un can saludable, pero puede sufrir displasia de cadera. En ocasiones es un poco nervioso y no tolera el autoritarismo, así que debes tratarlo con mucha delicadeza. Requiere cepillado diario para evitar nudos en su pelaje.

DATO CURIOSO: Es excepcional en pruebas de *agility*, es decir, en donde requiere superar una serie de obstáculos, pero ayudado por las órdenes de su dueño y siguiendo las reglas de este deporte u otras actividades de resistencia y velocidad.

TIPO DE CHICA: Una mujer insaciable, ágil y con mucha batería.

CUANDO SAQUES A PASEAR A TU PERRO, RECOGE SUS HECES FECALES.

En tumbas prehispánicas se han encontrado huesos de perros.



Perros multitamaño

La diversidad en el tamaño de los canes es determinada por una variación del gen IGF1, según científicos estadounidenses. Tras una comparación entre el ADN de distintas razas y la identificación de la zona del genoma que difiere entre pequeños y grandes perros, se concluyó que el IGF1 actúa sobre la producción de una hormona de crecimiento. Según los expertos, el descubrimiento puede ser un prototipo para investigar las causas de los rasgos morfológicos y de enfermedades como el cáncer. Un dato interesante es que la mutación del IGF1 no existe actualmente en el lobo, animal del que desciende el perro en la evolución, por lo cual se cree que empezó con la domesticación del can —hace 12 mil ó 14 mil años—. La teoría es que el gen pudo haberse heredado de un lobo muy pequeño que, al no poder sobrevivir solo, se habría extendido bajo la protección de los seres humanos.



Cintas para canes

Ya se ofrecen vía Internet videos para perros, gatos y hasta pájaros, los cuales tienen figuras y sonidos que captan su atención. Están pensadas para mascotas que pasan solas largas horas en sus hogares. En las cintas pueden verse animales jugando entre sí, moviéndose enérgicamente, emitiendo sonidos —desde ladridos y maullidos hasta canciones— que los mantienen pegados a la tele, moviendo la cola, ronroneando o inflando las plumas.

Catdogmovie.com es la empresa estadounidense que ofrece tan variada gama de videos y DVDs. La intención es atraer a los animales reproduciendo imágenes y sonidos que los mantengan atentos. Además de apuntar hacia canes y felinos, la compañía lanzó una línea exclusiva para aves, algo realmente insólito. Por 250 pesos se puede obtener un combo de dos videos y así tener entretenida a la mascota familiar por un buen rato.

LOS DERECHOS DEL ANIMAL

Un documento emitido por la UNESCO y la ONU establece que todo animal posee derechos, y que el desconocimiento de la legislación sigue conduciendo al hombre a atentar contra ellos. ¡Infórmate!

ARTÍCULO 1º
TODOS LOS ANIMALES NACEN IGUALES ANTE LA VIDA Y TIENEN LOS MISMOS DERECHOS A LA EXISTENCIA.

ARTÍCULO 2º
LOS ANIMALES TIENEN DERECHO A LA ATENCIÓN, A LOS CUIDADOS Y A LA PROTECCIÓN DE LOS HUMANOS. EL HOMBRE NO PUEDE ATRIBUIRSE EL DERECHO DE EXTERMINARLOS O DE EXPLOTARLOS.

ARTÍCULO 3º
NINGÚN ANIMAL SERÁ SOMETIDO A MALOS TRATOS NI A ACTOS CRUELES. SI ES NECESARIA SU MUERTE, ÉSTA DEBE SER INSTANTÁNEA E INDOLORA.

ARTÍCULO 4º
TODO ANIMAL SALVAJE TIENE DERECHO A VIVIR LIBRE EN SU PROPIO AMBIENTE NATURAL, TERRESTRE, AÉREO O ACUÁTICO, Y A REPRODUCIRSE.

ARTÍCULO 5º
TODO ANIMAL PERTENECIENTE A UNA ESPECIE QUE VIVA TRADICIONALMENTE EN EL ENTORNO DEL HOMBRE, TIENE DERECHO A VIVIR Y CRECER AL RITMO Y EN LAS CONDICIONES DE VIDA Y DE LIBERTAD QUE LE SEAN PROPIAS.

ARTÍCULO 6º
TODO ANIMAL QUE EL HOMBRE HA ESCOGIDO COMO COMPAÑERO TIENE DERECHO A QUE LA DURACIÓN DE SU VIDA SEA CONFORME A SU LONGEVIDAD NATURAL. EL ABANDONO DE UN ANIMAL ES UN ACTO CRUEL Y DEGRADANTE.

ARTÍCULO 7º
TODO ANIMAL DE TRABAJO TIENE DERECHO A UNA LIMITACIÓN RAZONABLE DEL TIEMPO E INTENSIDAD DEL TRABAJO, A UNA ALIMENTACIÓN REPARADORA Y AL REPOSO.

ARTÍCULO 8º
LA EXPERIMENTACIÓN ANIMAL QUE IMPLIQUE UN SUFRIMIENTO FÍSICO O PSICOLÓGICO ES INCOMPATIBLE CON LOS DERECHOS DEL ANIMAL, TANTO SI SE TRATA DE EXPERIMENTOS MÉDICOS, CIENTÍFICOS, COMERCIALES, COMO TODA OTRA FORMA DE EXPERIMENTACIÓN.

ARTÍCULO 9º
CUANDO UN ANIMAL ES CRIADO PARA LA ALIMENTACIÓN DEBE SER NUTRIDO, INSTALADO Y TRANSPORTADO, ASÍ COMO SACRIFICADO, SIN QUE DE ELLO RESULTE PARA ÉL MOTIVO DE ANSIEDAD O DOLOR.

ARTÍCULO 10º
NINGÚN ANIMAL DEBE SER EXPLOTADO PARA ESPARCIMIENTO DEL HOMBRE.

ARTÍCULO 11º
TODO ACTO QUE IMPLIQUE LA MUERTE DE UN ANIMAL SIN NECESIDAD ES UN BIOCIDIO, ES DECIR, UN CRIMEN CONTRA LA VIDA.

AVISO PERRUNO

WWW.ETAC.COM.MX
EN LA ESCUELA TÉCNICA DE ADIESTRAMIENTO CANINO ENCONTRARÁS EL MEJOR LUGAR PARA EDUCAR A TU MASCOTA. EN ELLA BRINDAN SERVICIOS DE PENSIÓN Y ESTÉTICA.



WWW.PERROSEXTRAVIADOS.ORG.MX
TAL COMO LA DIRECCIÓN SEÑALA, ES UNA PÁGINA DEDICADA A REPORTAR CANES EXTRAVIADOS O ENCONTRADOS. CUENTA CON UN PROGRAMA DE ADOPCIÓN DE MASCOTAS, Y LOS ESTUDIANTES DE VETERINARIA DE LA UNAM PUEDEN REALIZAR SU SERVICIO SOCIAL.



¿DESEAS ANUNCIARTE?
ESCRIBE A REVISTAH@NOTMUSA.COM.MX Y PUBLICA UN MENSAJE RELATIVO A TU MASCOTA. PUEDEN SER CONSEJOS PARA SU CUIDADO, LABORES ALTRUISTAS O AQUELLO QUE PUEDA AYUDARNOS PARA QUE NUESTROS ANIMALES ESTÉN BIEN. NO NOS LIMITAMOS A PERROS Y GATOS.

1,100 millones de discos vendidos.



Un auténtico *working class hero*

JOHN Lennon



El hombre que se convirtió en leyenda gracias a su música y a su incansable mensaje de paz y justicia, cumple 28 años de muerto.

POR RODRIGO ÁLVAREZ

Para muchos es el músico más grande del Siglo XX. Su trabajo no sólo representa grandes éxitos comerciales, sino que a través de él logró transmitir con claridad la ideología de su época. Desde el principio, su vida fue diferente a la de cualquier niño, lo que con el tiempo se reflejaría en sus canciones. Por temor a ser reclutado por el ejército para ir al frente en la Segunda Guerra Mundial, su padre, Alfred Lennon, abandonó a su madre y a él para huir a EE.UU. Su mamá se volvió a casar cuando el niño tenía cinco años, mas lo dejó a cargo de sus tíos Mimi y George Smith. Sus primeros pasos los dio en la Escuela de Bellas de Artes, en ese tiempo fue parte de otros grupos como The Quarry Men, Johnny & The Moondogs y John & The Silver Beetles, a la cual se unió Paul McCartney y, más tarde, George Harrison y Ringo Star, quienes posteriormente decidieron llamarse The Beatles. La banda editó su primer disco en 1963, año en que se dieron a conocer en todo el mundo; sin embargo, a finales de los años 60, los problemas entre McCartney y Lennon desembocaron en la ruptura definitiva del cuarteto. Fue en los 70 cuando Lennon comenzó a experimentar con la música, a emitir sus comunicados de paz y a ser más crítico con las políticas públicas de los países desarrollados, en especial con la de EE.UU. por su incursión en Vietnam. Cuando nació su segundo hijo, Sean Taro Ono Lennon, se retiró durante cinco años de la escena pública. Fue hasta 1980 que regresó con el disco *Double Fantasy*, cuyo éxito lo volvió a colocar como uno de los más grandes músicos de la historia.



> "La vida es aquello que te va sucediendo mientras tú te empeñas en hacer otros planes". John Lennon.

El 8 de diciembre de 1980, Mark David Chapman esperó a John con paciencia afuera del legendario Edificio Dakota, en Manhattan, para asesinarlo. El cantante inglés recibió cuatro tiros en la espalda. Irónicamente, en una entrevista que le hicieran en los 60, se le cuestionó sobre cómo creía que sería su muerte, a lo que él contestó: "Probablemente me mate un trastornado". El deceso de John Lennon fue un suceso tan significativo a nivel mundial, que contribuyó a convertirlo en leyenda. En el mes que se cumplen 28 años de su muerte, quisimos hacer este pequeño homenaje al hombre que con su música marcó a toda una generación.

DISCOGRAFÍA

THE BEATLES

+ *PLEASE PLEASE ME* (1963)
+ *WITH THE BEATLES* (1963)
+ *A HARD DAY'S NIGHT* (1964)
+ *BEATLES FOR SALE* (1964)
+ *HELP!* (1965)
+ *RUBBER SOUL* (1965)
+ *REVOLVER* (1966)
+ *SGT. PEPPER'S* (1967)
+ *MAGICAL MYSTERY TOUR* (1967)
+ *THE BEATLES (THE WHITE ALBUM)* (1968)
+ *YELLOW SUBMARINE* (1969)
+ *ABBEY ROAD* (1969)
+ *LET IT BE* (1970)

COMO SOLISTA:

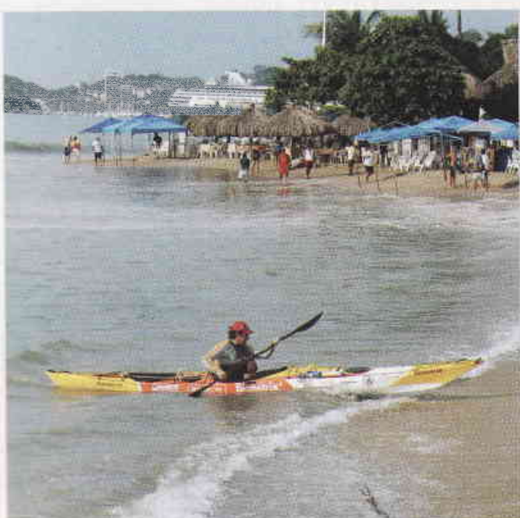
+ *UNFINISHED MUSIC NO. 1. TWO VIRGINS* (1968)
+ *UNFINISHED MUSIC NO. 2. LIFE WITH THE LIONS* (1968)
+ *WEDDING ALBUM* (1969)
+ *PLASTIC ONO BAND / LIVE PEACE IN TORONTO* (1969)
+ *JOHN LENNON / PLASTIC ONO BAND* (197
+ *IMAGINE* (1971)
+ *SOME TIME IN NEW YORK CITY* (1972)
+ *MIND GAMES* (1973)
+ *WALLS AND BRIDGES* (1974)
+ *ROCK 'N' ROLL* (1975)
+ *DOUBLE FANTASY* (1980)
+ *MILK AND HONEY* (1984)



CRUZ AZUL, equipo internacional



Los cementeros del Cruz Azul nos demuestran, de nueva cuenta, que son el equipo mexicano más conocido fuera del país. Y es que, luego de llevarse el nombramiento de "La playera más bella del mundo" hace unos meses en Internet, una empresa china de juguetes eligió al Estadio Azul como el único inmueble deportivo dentro de una colección de Grandes Monumentos Arquitectónicos, entre construcciones como la Torre Eiffel, el Taj-Mahal, el Coliseo Romano, el Empire State o la pirámide de Kukulkán, la otra colección mexicana de la serie. Es curioso que la fábrica Qixin Toys prefiriera reproducir como rompcabezas en 3D el Estadio Azul (próximo a ser remodelado) en vez del Wembley, el Maracaná o ya de perdida el Azteca. Si estás interesado en la pieza, entra a *ebay.com* y puedes comprarla en 270 dólares.



LA TRAVESÍA INICIÓ EL 4 DE OCTUBRE

La vuelta a México en kayak

El kayakista Abraham Levy recorrió los 11 mil km que conforman los litorales mexicanos con el objetivo de promover su cuidado. Para conseguir su meta, Levy navegó diariamente 37 km durante 10 horas en un kayak de mar de tan sólo 5 m de largo, 58 cm de ancho y 25 kg de peso. El reto incluyó playas como Boca de Tomatlán (Jalisco), Sayulita (Nayarit), Playa de los Ayala (Nayarit), La Cruz de Huanacaxtle (Nayarit) y Boca del Cielo (Chiapas), cuyas aguas presentan gran contaminación con índices superiores a los 500 enterococos, medida considerada como de alto riesgo.



DEPORTIVAS



DESEA SER CAMPEÓN

Tras coronarse en la BMW, el piloto regiomontano Esteban Gutiérrez, tiene puesta su meta en la Fórmula Uno.



SERÁ PROFESIONAL

Arturo Santos, boxeador mexicano mejor ubicado en los Juegos Olímpicos de Beijing, optará por ingresar al terreno de paga en 2009.

LUCHAS sin estrellas

El Consejo Mundial de Lucha Libre está sufriendo la más grande fuga de talentos en su historia. Así es, una de las empresas con mayor tradición en el pancracio nacional padece las bajas de algunas de sus estrellas más importantes, mientras que a otros los tienen olvidados. Checa:



+ Dr. Wagner Jr.: Es uno de los elementos con mayor carisma, pero al manejarse como luchador independiente, sólo se ha presentado en pocas ocasiones con el CMLL.



+ Black Warrior: En su momento externó su molestia al no ser considerado para varias funciones.



+ Grey Shadow y Alex Kosov: Salieron de la empresa porque no les gustó el nombre que les dieron. Ambos se fueron a la AAA y, poco después, Kosov emigró a EE.UU.



+ Dos Caras Jr.: Decidió apostar su futuro en la WWE porque considera que la CMLL se ha alejado del estilo clásico que él maneja.



+ Hijo del Perro Aguayo: Creó su propia empresa luchística y lo siguieron Damián 666 y Mr. Águila, rudos que dejaron un hueco en la Arena México y el Coliseo.



+ Hijo del Santo: Experimentado luchador independiente, asegura que el éxodo de elementos se debe a que prefieren lugares donde les paguen mejor.



+ Blue Demon Jr.: Es otro de los que decidió irse en solitario y de los pocos que han sabido venderse bien.

¿A DÓNDE VAN?

+ DTU
EL LUCHADOR CRAZY BOY ES EL DIRIGENTE DE LA EMPRESA DESASTRE TOTAL ULTRAVIOLENTO, QUIEN BUSCA MANEJARLA COMO CANTERA.

+ NWA
LA NATIONAL WRESTLING ALLIANCE ES DIRIGIDA POR DANIEL ACEVES, MEDALLISTA EN LOS ÁNGELES 84.

+ IWRG
GRUPO INTERNACIONAL REVOLUCIÓN ES MANEJADO POR LOS HERMANOS ADOLFO Y HÉCTOR MORENO. TIENEN UNA EXPERIENCIA DE 12 AÑOS EN EL ENCORDADO Y HAN GUIADO A ÍDOLOS DEL MOMENTO, INDEPENDIENTES E HIJOS DE LEYENDAS.

+ LOS PERROS DEL MAL
EL VÁSTAGO DE "EL CAN DE NOCHISTLÁN" COMIENZA OPERACIONES Y ESPERA COMPETIR CON LAS GRANDES CADENAS.



Comaneci debía mentir

La leyenda de la gimnasia, Nadia Comaneçi, aceptó que cuando ganó las múltiples preseas doradas en los Juegos Olímpicos de 1976, tenía prohibido divulgar que el equipo de Rumania entrenaba ¡siete horas diarias!, y que inició su carrera a los seis años de edad en tal disciplina. El promedio de entrenamiento en aquella época era de tres o cuatro horas al día. "El cuestionamiento era recurrente y todos se preguntaban por qué si entrenaban lo mismo, no eran tan buenos", comentó la ex gimnasta. Ni hablar, ahora sabemos el secreto de sus triunfos. No cabe duda que "donde manda capitán...". Por cierto, ¡qué buena está la señora! ¿Te la dabas?

NUMERALIA
9
medallas de oro ganó Comaneci en los Juegos de 1976 y 1980.



DEPORTIVAS

DEJA EL PANTALÓN LARGO
Por representar un conflicto de interés, Blue Demon Jr. no puede ostentar al mismo tiempo la presidencia y su título de la NWA. Prefirió ser campeón.



REGRESARÁN POR MÁS LANA
Según el especialista Jimm Ross, la WWE se embolsó alrededor de 2.5 millones de dólares en su gira por México, por lo que regresarán muy pronto.

700 mil millones de dólares gastó el Gobierno de EE.UU. por la crisis financiera.

A LOS MALOS DÍAS... BUENA CARA

10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SOLVENTAR LA CRISIS

¿El dinero no te alcanza? No te preocupes, como bien dicen por ahí: todo tiene remedio o solución. He aquí una serie de recomendaciones para que te rinda la lana, y rinda bien.

Aunque ya estamos hartos de malas noticias, no podemos olvidar que la situación económica no es la ideal; sin embargo, tampoco debemos pasar por alto el hecho de que hemos salido de cosas peores. Así que en **H** te proponemos tomar las cosas con humor y te ofrecemos una serie de sugerencias chuscas, pero no por eso imprácticas, para que este derrochador fin de año y la temible "cuesta de enero" nos hagan los mandados.

RÍETE DE LA CRISIS

1 REGALA AMOR
Aunque suene a payasada, no te eches el dinero en regalos, mejor organiza un intercambio y, en vez de dar muchos obsequios, sólo gastarás en uno.

2 TÓMATE TU TIEMPO
A las mujeres les importa más que su novio se dé tiempo para escogerle algo especial que recibir un regalo caro. Escúchala, a lo mejor sólo quiere un acostón contigo.

3 RECICLA
Sé creativo y antes de comprar, ve qué puedes reutilizar; por ejemplo, las envolturas de los regalos. ¡OJO! No los condones.

4 HOGAR, DULCE HOGAR
Si eres de ésos que se la viven en hoteles, piensa, te puedes guardar una lana aprovechando tu comodísima cama o, en su defecto, la de ella.

5 NO ES MOMENTO DE SER "DON JUAN"
Tener una o más amantes también es cuestión de dinero. Si de verdad quieres ahorrar, dale un descanso al cuerpo y concéntrate en una sola hembra. Es lo más sano que puedes hacer, si no, pregúntanos a los de **H**.

6 ADIÓS A LOS ANTROS
Ya no tires tu dinero en un antro. Haz un reventón en tu casa y, en una de ésas, hasta acabas revolcándote con una amiga.

7 IMAGINACIÓN
En lugar de invitar a tu novia a cenar o comer, sé original y llévala de día de campo u organízale una cena romántica en casa. A ella le encantará el detalle.

8 ¿A LA MODA? NO SEA PAYASO
No toda tu ropa tiene que ser de marca. Abandona tus complejos y compra prendas cómodas, baratas y que de verdad te gusten. No porque algo esté de moda significa que sea bueno.

9 CUIDA EL AGUINALDO
Si te pagan por nómina, no tires a la basura tu aguinaldo. Si quieres, emplea una parte para regalos o vacaciones, pero reserva por lo menos 50% para cualquier emergencia.

10 ACAPULCO EN LA AZOTEA
Puedes economizar bastante si, en lugar de irte a la playa, aprovechas la calma de tu ciudad. Acude a museos, parques o quédate en casa con manuela. Toma en cuenta estos consejos y ahorrarás al máximo en estos momentos tan complicados.

POR PRINCIPIO, LO BÁSICO

+ QUE NO CUNDA EL PÁNICO
LO PEOR QUE PUEDES HACER ES TOMAR, LITERALMENTE, TODO LO QUE SE DICE EN LA CALLE Y EN LOS MEDIOS. ES CIERTO QUE EL MUNDO ENTERO ESTÁ EN CRISIS; NO OBSTANTE, LO ÚNICO QUE HACE LA MAYORÍA DE LA GENTE ES ESPECULAR. NO TE ESTRESES NI TENGAS MIEDO, RESERVA Y NO DESPILFARRES A LO LOCO NI EN TONTERÍAS QUE NO TE SERVIRÁN.

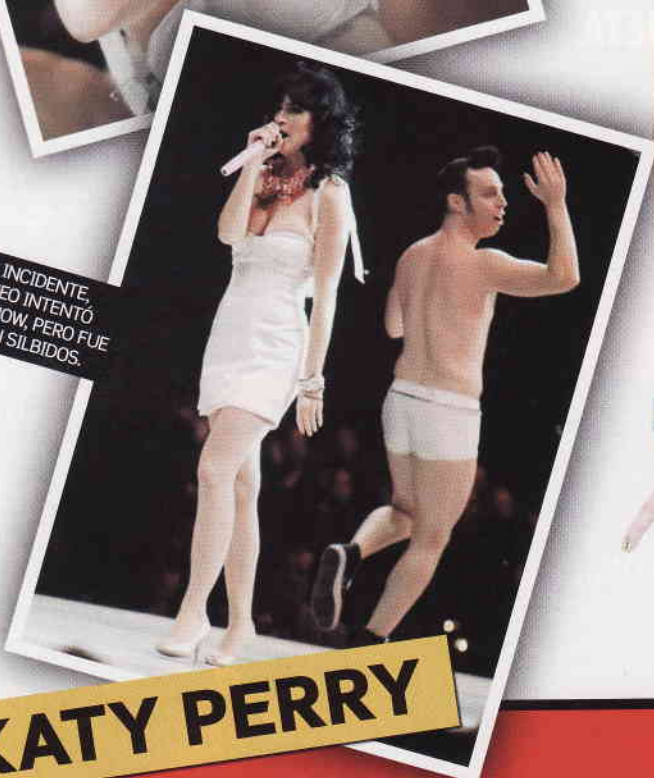
+ HAZ UN PLAN FINANCIERO
SABEMOS QUE ESTO QUIZÁ SE ESCUCHA SOFISTICADO, PERO LA VERDAD ES BASTANTE SENCILLO. PRIMERO DEBES SEPARAR CERCA DEL 10% DE TU SALARIO O INGRESO MENSUAL PARA RESGUARDARLO COMO AHORRO; DESPUÉS, REALIZA UNA LISTA DE TODOS LOS GASTOS FIJOS QUE TIENES AL MES (RENTA, LUZ TELÉFONO, TV DE PAGA, ETC.), APARTA EL DINERO Y GUÁRDALO. LO QUE TE SOBRE PODRÁS USARLO PARA LIQUIDAR TUS TARJETAS (MUY RECOMENDABLE) O GASTAR EN DIVERSIÓN Y DEMÁS COSAS QUE QUIERAS HACER DURANTE EL MES.

+ OTROS GASTOS
SI EN TUS PLANES INMEDIATOS ESTÁ ADQUIRIR UN AUTO O ALGÚN OTRO BIEN QUE IMPLIQUE EL PAGO DE UNA MENSUALIDAD, ANALIZA LAS OPCIONES QUE TIENES Y PROCURA SELECCIONAR AQUÉLLA CUYOS PAGOS AL MES NO IMPLIQUEN DESEMOLSAR MÁS DEL 20% DE TU SUELDO O INGRESO. POR OTRO LADO, PIENSA Y ANALIZA BIEN SI LO QUE VAS A COMPRAR LO NECESITAS DE VERDAD. EN TIEMPOS DE CRISIS COMO ÉSTOS, PUEDEN SUBIR LAS TASAS DE INTERÉS DE UN MOMENTO A OTRO E INCREMENTAR SIGNIFICATIVAMENTE TU DEUDA. POR LO TANTO, LOS ESPECIALISTAS ADVIERTEN QUE NO NOS ENDEUDEMOS POR AHORITA.

Katy declaró que le gustaría besar a Miley Cyrus, muy al estilo Madonna-Britney.



EN PLENO ESCENARIO SE LE SALIÓ LA TETA A LA CANTANTE NORTEAMERICANA.



DESPUÉS DEL INCIDENTE, UN ESPONTÁNEO INTENTÓ ROBARLE EL SHOW, PERO FUE DESPEDIDO CON SILBIDOS.



KATY PERRY

El bombón

Katy posee belleza, fama y dinero, lo único que le hacía falta era tener presencia en los medios y, finalmente, lo consiguió. Por fin, los ruegos de todos sus fans fueron escuchados: la cantante protagonizó un destape parcial que le ha dado la vuelta al mundo. Perry se presentó en un evento con fines altruistas en Canadá, y mientras interpretaba la canción *Hot 'n' Cold*, el vestido se le bajó y dejó al descubierto uno de sus senos. Ya era hora de que Katy se mochara con nosotros, era de las pocas famosas que no había sufrido este tipo de accidentes. Bien por ella y mucho mejor por nosotros. Tú, ¿qué dices?



KATY PERRY SE DIO A CONOCER CON LA CANCIÓN *I KISSED A GIRL*, CON LA QUE ENCABEZÓ LAS LISTAS.

En 2002, Pilar Montenegro fue titular en la lista *Hot Latin Tracks* de *Billboard*.



DECENAS DE SEGUNDOS PASARON ANTES DE QUE PILAR SE DIERA CUENTA QUE ESTABA RETRATANDO A TODO EL ANTRO. ¡GRACIAS, MUCHAS GRACIAS!

PILAR MONTENEGRO

¡De fiesta!

Una vez más, lo que para una celebridad fue un lamentable accidente, para nosotros es motivo de dicha. Pilar se fue de reventón y estaba tan divertida, que se subió a bailar a una mesa, sin notar que uno de sus senos estaba de fuera. ¿Se encontraría igual de borracho? No importa, lo interesante es que las mexicanas, ¡también saben cómo divertirse!

FOTOS CARLOS ROMERO

Recuerda que no es necesario lavar el coche a manguerazos, con una cubeta basta.

Hazlo tú mismo

Rechinando de limpio

CONSERVA EL CORAZÓN DE TU COCHE

Por Rodrigo Álvarez

Nada mata tanto el interés de una mujer como descubrir que el hombre que está a su lado es sucio —obvio, no estamos hablando de sexo—. Para que no te dejen y cuides bien tu inversión, siempre mantén impecable tu nave por dentro y por fuera.



POR DENTRO...

AHÍ DONDE ELLA TE HA HECHO VIVIR MOMENTOS MEMORABLES, TAMBIÉN DEBES LIMPIAR.

1. ASPIRA TODOS LOS RINCONES DE TU AUTO, ASÍ COMO LA CAJUELA Y LOS ASIENTOS.
2. RETIRA CON UN PAÑO LIMPIO EL EXCESO DE POLVO DEL TABLERO, LA PALANCA DE VELOCIDADES, LAS PUERTAS, ETC. UTILIZA UN LÍQUIDO ESPECIAL PARA LUBRICAR Y DARLE BRILLO A LAS PARTES DE PLÁSTICO O VINIL; SÓLO TEN CUIDADO EN LA ZONA SUPERIOR DEL TABLERO, NO LE APLIQUES MUCHO PRODUCTO AHÍ PORQUE EL RESPLANDOR PODRÍA LLEGAR A MOLESTARTE AL MOMENTO DE MANEJAR.

LA PRIMERA IMPRESIÓN...

EVIDENTEMENTE, ES EL EXTERIOR DEL AUTO. PARA QUE LA PINTURA SIEMPRE LUZCA RADIANTE, ES IMPORTANTE LAVARLA CADA TRES DÍAS. LO ÚNICO QUE NECESITAS ES MEDIA CUBETA CON AGUA Y UN TRAPO, NO UNA GARRITA.

1. RETIRA CON EL PAÑO SECO Y CON CUIDADO EL EXCESO DE POLVO. REVISA BIEN LA SUPERFICIE ANTES DE HACERLO; QUITA LAS PARTÍCULAS DE TIERRA O RESIDUOS MÁS GRANDES PARA EVITAR QUE LA FRICCIÓN RAYE LA PINTURA.
2. ENJUAGA EL TRAPO EN LA CUBETA Y, SIN EXPRIMIRLO, MOJA TODA LA SUPERFICIE DEL COCHE, TALLANDO EN LAS PARTES MÁS SUCIAS SI ES NECESARIO.
3. VUELVE A ENJUAGAR LA FRANELA EN EL CUBETA. EXPRÍMELA BIEN PARA SECAR EL AUTOMÓVIL.
4. SIEMPRE UTILIZA DETERGENTES O LÍQUIDOS ESPECIALES EN LAS LLANTAS PARA SACARLES BRILLO, NADA MÁS RECUERDA ENJABONAR POR LA CARA EXTERIOR DE LOS NEUMÁTICOS, YA QUE LAS SUSTANCIAS PUEDEN HACER QUE LA SUPERFICIE DEL CAUCHO SE VUELVA RESBALOSA.
5. TAMBIÉN ES RECOMENDABLE ENCERAR EL COCHE CADA DOS MESES. ANTES DE HACERLO, DEJA TU AUTO EN LA SOMBRA O DENTRO DE UN GARAJE. CON LA PINTURA FRÍA, SIGUE LOS PASOS ANTERIORES Y APLICA LA CERA QUE MEJOR LE CONVENGA A TU AUTO —EXISTEN ARTÍCULOS EXCLUSIVOS PARA COCHES NUEVOS—. DESPUÉS DE LUSTRAR EL VEHÍCULO POR COMPLETO, RETIRA EL PRODUCTO HACIENDO MOVIMIENTOS CIRCULARES CON UNA ESTOPA LIMPIA.

EL MOTOR...

MANTENER IMPECABLE EL CORAZÓN DE TU COCHE NO SÓLO TE AYUDARÁ A CONSERVARLO POR MÁS TIEMPO, SINO QUE TE PERMITIRÁ SABER SI TIENE ALGUNA FUGA DE ACEITE, ANTICONGELANTE, ETC. POR ESO ES INDISPENSABLE QUE LO LIMPIES CADA TRES MESES.

1. INSTALA UNA LONA EN EL PISO PARA QUE LOS RESIDUOS NO LO ENSUCIEN.
2. NUNCA VAYAS A ASEAR EL MOTOR CUANDO ESTÉ PRENDIDO PORQUE PODRÍAS LASTIMARTE; TAMPOCO CUANDO ESTÉ CALIENTE, PUES EXISTE EL RIESGO DE QUE TE QUEMES O RESPIRES VAPORES TÓXICOS. CUBRE LAS PIEZAS ELÉCTRICAS Y LAS PUNTAS DE LOS CABLES QUE NO ESTÉN PROTEGIDAS CON PLÁSTICO.
3. RETIRA EL EXCESO DE POLVO Y TIERRA CON UNA ESPONJA. MOJA EL MOTOR CON AGUA A PRESIÓN —NO REQUIERES DE UNA MÁQUINA DETERMINADA, BASTA CON QUE PONGAS EL DEDO EN LA MANGUERA—. LAVA LA SUPERFICIE DEL MOTOR CON UN TRAPO Y JABÓN ESPECIAL PARA VEHÍCULOS, ASÍ COMO MANGUERAS Y CABLES ELÉCTRICOS, PERO CON MUCHA PRECAUCIÓN. ENJUAGA.
4. EN LAS PARTES QUE TENGAN DEMASIADA GRASA ACUMULADA, PUEDES EMPLEAR UN LÍQUIDO DESENGRASANTE EXCLUSIVO PARA AUTOMÓVILES Y APLICARLO CON UNA BROCHA O PINCEL.
5. AL TERMINAR, UTILIZA UN PAÑO SECO PARA RETIRAR EL EXCESO DE AGUA. ASEGÚRATE DE QUITAR TODAS LAS PROTECCIONES QUE PUSISTE Y DEJAR SECAR MUY BIEN EL MOTOR.

...MENDACIONES, TU COCHE LUCIRÁ COMO NUEVO DURANTE MUCHO TIEMPO.

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

ESPECIAL DE regalos

Diciembre es una época de fiesta, por ello es que nuestros cuates —las marcas con las que trabajamos a lo largo del año— quieren agasajarte y se mocharon con un "detallito" para que así celebremos juntos la temporada navideña. ¡Elige tu premio y participa!





1 ***RESISTANCE TUBES,* HANDGRIPS Y GORRA DE REEBOK**
+ SE LO LLEVARÁ EL MAIL NO. 12 QUE NOS PIDA EL PAQUETE.



2 ALTAVOZ PORTÁTIL CON *BLUETOOTH* MBS-100 DE SONY ERICSSON
+ MENCIONA TRES CELULARES DE SONY ERICSSON CON LOS QUE ES COMPATIBLE EL MBS-100
+ ¿CUÁL ES EL ALCANCE DEL HBS-100?
WWW.SONYERICSSON.COM

3 CELULAR LG SECRET
+ CUÉNTANOS UN SECRETO NO REVELADO Y MUY PERSONAL.
+ DINOS LAS CARACTERÍSTICAS DEL LG SECRET QUE PUBLICAMOS EN LA EDICIÓN DE NOVIEMBRE DE H PARA HOMBRES.





4 FRANGELICO, LICOR DE AVELLANA (CINCO BOTELLAS)
+ ¿CUÁL ES EL PAÍS DE ORIGEN DE FRANGELICO?
+ ¿DE QUÉ ESTA ELABORADA LA BEBIDA?
WWW.FRANGELICO.COM



5 SET DE LIMPIEZA PARA AUTOS DE STANHOME
+ LOS PRIMEROS 10 CORREOS SERÁN ACREEDORES A UN SET.

6 PERMITE QUE TODOS PERCIBAN EL AROMA DE PERRY ELLIS (TRES FRAGANCIAS)
+ ¿CUÁNTAS PRESENTACIONES HAY DE LA NUEVA LOCIÓN DE PERRY ELLIS?



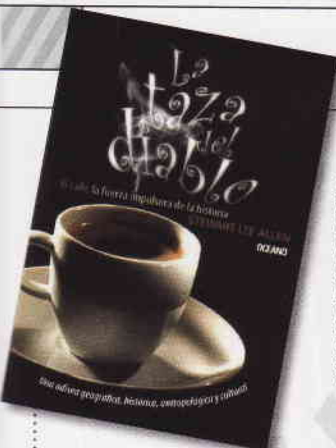
7 *EL PRÍNCIPE MALDITO,* DE RAMÓN OBON. EDICIONES B (DIEZ LIBROS)
+ ADEMÁS DE ESCRIBIR, ¿A QUÉ MÁS SE HA DEDICADO EL AUTOR?
WWW.EDICIONESB.COM

8 *AMANECER,* DE STEPHENIE MEYER, EL CUARTO LIBRO DE LA SAGA VAMPÍRICA (TRES LIBROS)
+ ESCRIBE EL NOMBRE COMPLETO DE LA PROTAGONISTA DE ESTA HISTORIA.



9 PARROT MINIKIT
+ MENCIONA TRES BENEFICIOS QUE OFRECE EL PARROT MINIKIT. ENTRA A: *HTTP://ES.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HRJDU_X0-XK*

No te pierdas la película *Crepúsculo* en tu cine favorito.



10 *LA TAZA DEL DIABLO*, DE STEWART ALLEN. EDITORIAL OCÉANO (TRES LIBROS)
+ ¿CUÁNTAS TAZAS DE CAFÉ CONSUMES AL DÍA?



11 MANOS LIBRES *BLUETOOTH* PERFECT VOICE
+ MENCIONA DOS ACCESORIOS *BLUETOOTH* QUE PERFECT CHOICE OFRECE PARA TRANSMITIR MÚSICA Y CONVERSACIONES TELEFÓNICAS.
WWW.PERFECTCHOICE.COM.MX



12 PAQUETE DESODORANTE AXE DAY & NIGHT
+ LOS PRIMEROS 20 CORREOS SE LLEVAN UN PAQUETE.



13 SISTEMA DE ALMACENAMIENTO EN RED NAS200 DE LINKSYS
+ ¿CUÁL ES EL NOMBRE DE LA COMPAÑÍA LÍDER DE *NETWORKING* EN EL MUNDO, DE LA QUE FORMA PARTE LINKSYS?
WWW.LINKSYS.COM



14 DRAMBUIE, LICOR DE WHISKY (CINCO BOTELLAS)
+ ¿DE DÓNDE PROVIENE DRAMBUIE?
+ ¿A BASE DE QUÉ ESTÁ HECHA?
WWW.DRAMBUIE.COM

Axe Day and Night es edición limitada.

ESPECIAL DE regalos

15 MEMORIA USB LEXAR 1GB
+ ¿EN QUÉ CONSISTE EL *SOFTWARE* POWER TO GO DE LEXAR?
+ NOMBRA TRES PRODUCTOS LEXAR QUE ESTÉN ACTUALMENTE EN EL MERCADO.

WWW.LEXAR.COM/



16 ZEGNA INTENSO ES DE LAS MEJORES LOCIONES QUE EXISTEN EN EL MUNDO (TRES FRAGANCIAS)
+ ¿EN QUÉ AÑO Y CIUDAD NACIÓ ERMENEGILDO ZEGNA?

WWW.ZEGNA.COM



17 PARA ELLAS, TENEMOS UNA PROMOCIÓN ESPECIAL DE RAKLYN DE MÉXICO, PARA QUE LUZCAN SU INTERIOR (10 COORDINADOS)
+ ¿EN QUÉ EDICIÓN DE H PARA HOMBRES HABLAMOS POR PRIMERA OCASIÓN DE LA MARCA RAKLYN DE MÉXICO?

WWW.RAKLYN.COM.MX



18 MP3 A PRUEBA DE AGUA DE STEREN
+ ¿QUÉ UNIVERSIDAD NOMBRÓ A STEREN COMO MARCA DEL AÑO?
+ ¿CUÁL ES EL NOMBRE DEL PROGRAMA DE RECOMPENSAS QUE OTORGA STEREN A SUS CLIENTES FRECUENTES?

WWW.STEREN.COM.MX

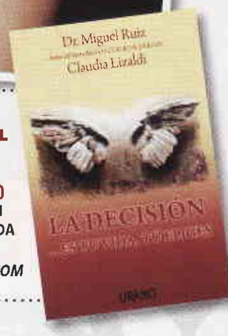


21 PASÉATE EN LA PLAYA CON UN TRAJE DE BAÑO ESTILO BOXER DE VILEBREQUIN (CUATRO TRAJES)
+ DINOS EL NOMBRE DEL CREADOR DE ESTA MARCA DE LUJO ESPECIALISTA EN TRAJES DE BAÑO PARA HOMBRE.

WWW.VILEBREQUIN.COM



19 NADIE CUIDARÁ MEJOR TU AUTO QUE ARMOR ALL (10 KITS)
+ MENCIONA TRES PRODUCTOS DE ARMOR ALL.
+ INDICA LOS COLORES PRINCIPALES DEL LOGOTIPO DE ARMOR ALL.



20 *LA DECISIÓN*, DEL DR. MIGUEL RUIZ Y CLAUDIA LIZALDI. EDICIONES URANO (CINCO LIBROS)
+ ¿EN QUÉ EJEMPLAR DE H APARECIÓ EN LA PORTADA CLAUDIA LIZALDI?

WWW.EDICIONESURANO.COM



22 LUCE LOS JERSEYS DE LA SELECCIÓN MEXICANA. (LIMITADO A CINCO PRENDAS)
+ ¿CUÁL ES TU EQUIPO FAVORITO?

WWW.ADIDAS.COM



23 SMARTPHONE MOTOQ DE MOTOROLA
+ ¿QUÉ MODELOS MOTOROLA RECOMENDAMOS EN LA H PARA HOMBRES DE NOVIEMBRE?
+ NOMBRE DEL FAMOSO FESTIVAL ROQUERO DE LA MARCA.



24 AVON NOS DEJÓ SUS NUEVAS FRAGANCIAS PARA ÉL Y PARA ELLA: UNGARO (CINCO FRAGANCIAS DE MUJER Y CINCO PARA HOMBRE).
+ SOLICITA TU FRAGANCIA EN NUESTRO CORREO.



25 BOCINAS PURE-FI ANYWHERE PARA IPOD DE LOGITECH
+ ¿EN QUÉ AÑO Y DÓNDE SE FUNDÓ LOGITECH?
+ DINOS DOS DIVISIONES DE PRODUCTOS LOGITECH.

WWW.LOGITECH.COM

La marca Vilebrequin fue creada en 1970.

ESPECIAL DE regalos







26 REPRODUCTOR DE MP3 SANSA E260, DE 4 GB Y TARJETA ULTRA II SD PLUS USB, DE 512 MB, DE SANDISK
+ QUÉ FUNCIONES TIENE EL SANSA E260 Y MENCIONA OTROS TRES PRODUCTOS DE LA MARCA.
WWW.SANDISK.COM

27 AUDÍFONOS SPORT PMX 70 DE SENNHEISER (DOS DISPONIBLES)
+ ¿QUÉ LEGENDARIO GRUPO ALEMÁN ROQUEA CON SENNHEISER?
HTTP://SENNHEISERINFO-LATINA.BLOGSPOT.COM

28 KASPERSKY ANTI-VIRUS 2009 (TRES DISPONIBLES)
+ ¿QUIÉN ES EL FUNDADOR DE KASPERSKY LABS?
+ EN QUÉ AÑO SE FUNDÓ KASPERSKY LABS?
WWW.KASPERSKY.COM.MX



29 FRAGANCIA BLACKXS DE PACO RABANNE (DOS DISPONIBLES)
+ ¿EN QUÉ SE INSPIRA EL AROMA DE BLACKXS?



30 TRESEMMÉ SE ENCARGA DEL CUIDADO DE TU CABELLO (10 KITS CON SHAMPOO, ACONDICIONADOR, CREMA MODELADORA Y GEL)
+ SOLICITA EL TUYO.



31 KIT DE BACARDI, QUE CONTIENE TRES BOTELLAS: SOLERA, ORO Y AÑEJO.
1. MENCIONA OTRO PRODUCTO QUE PERTENEZCA A LA MARCA.
WWW.BACARDI.COM.MX



33 FORD REGALA CUATRO MOCHILAS PARA LAPTOP, CUATRO MÁS PARA ZAPATOS Y UN KIT CONMEMORATIVO DE HARLEY DAVIDSON.
+ INDICA DOS DE LOS LANZAMIENTOS QUE REALIZÓ FORD EN ESTE AÑO.



32 BRINDA ESTA NAVIDAD CON TEQUILA EL JIMADOR. ¡SALUD! (10 BOTELLAS)
+ ¿EN QUÉ AÑO LLEGÓ A MÉXICO TEQUILA EL JIMADOR?
WWW.ELJIMADOR.COM.MX





34 DESODORANTES OLD SPICE (10 KITS)
+ ¿QUÉ *QUARTERBACK* HA LANZADO MÁS *TOCHDOWNS* EN UNA TEMPORADA?
+ ¿QUÉ EQUIPOS JUGARON LA FINAL DEL ÚLTIMO SUPER BOWL?
+ COMPLETA LA FRASE: OLD SPICE ES DEFENSA EN SECO...

36 CAMINA SOBRE LOS MEJORES ZAPATOS DE WALRUS (CUATRO PARES)
+ ENVÍANOS LA TALLA DE TU ZAPATO.
+ ¿DÓNDE SURGIÓ LA MARCA WALRUS?
WWW.WALRUS.COM.MX



35 212 DE CAROLINA HERRERA POSEE ESE AROMA MASCULINO QUE LAS VUELVE LOCAS (UNA FRAGANCIA)
+ ¿CUÁLES SON LAS NOTAS AROMÁTICAS QUE COMPONEN ESTA FRAGANCIA?
WWW.CAROLINAHERRERA.COM

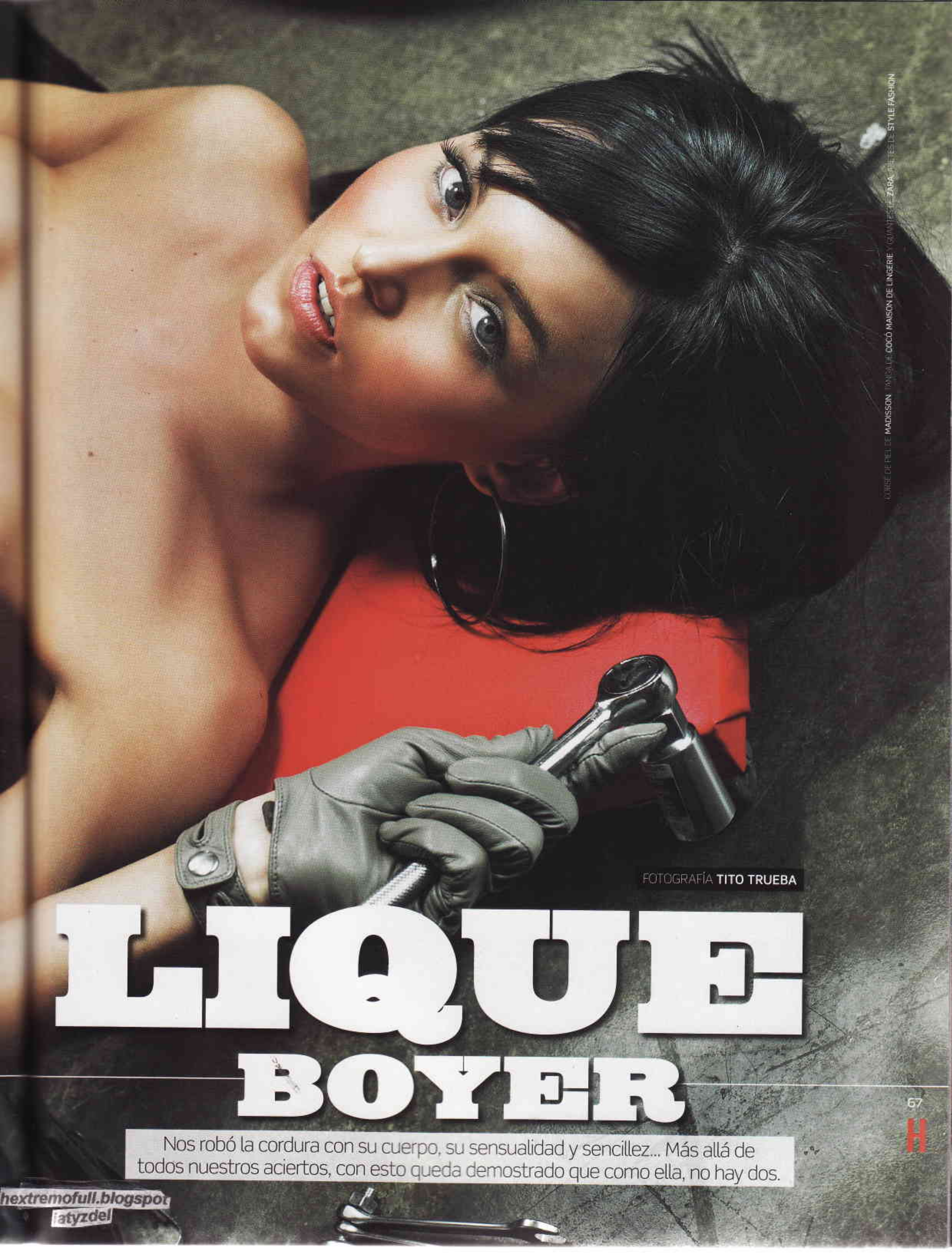
ENVÍA TUS RESPUESTAS A TRIVIAS_H@NOTMUSA.COM.MX ANTES DEL 25 DE DICIEMBRE. INCLUYE EL NOMBRE DEL REGALO QUE QUIERES LLEVARTE A CASA EN EL ASUNTO DE TU MENSAJE. ¡NO OLVIDES ANOTAR TODOS TUS DATOS!



ANGE

Grasa, motores y mujeres... Nada lo supera

POR **ALFREDO CEDILLO** PRODUCCIÓN **ARTURO SOTELO** MAQUILLAJE Y PEINADO **ÁLEX LÓPEZ** MODA **LALO PÉREZRIVERA** ASISTENTE DE MODA **MARIO RIVERA.** AUDIOVISUAL ***IN PRODUCTION*** POSTPRODUCCIÓN **DAVID SALDAÑA, ALEJANDRO MORALES, VÍCTOR VALENCIA Y EDUARDO DÍAZ** ARTE **PROTEO ESCENOGRAFÍA**



CORSE DE PIEL DE MADISSON COCÓ MAISON DE LINGERIE ZARA STYLE FASHION

FOTOGRAFÍA **TITO TRUEBA**

LIQUE BOYER

Nos robó la cordura con su cuerpo, su sensualidad y sencillez... Más allá de todos nuestros aciertos, con esto queda demostrado que como ella, no hay dos.





DIESEL ULAH ULISES CADENA STYLE FASHION DOCECEROTRES.COM.MX VIKTOR & ROLF

POR **RODRIGO ÁLVAREZ**

Sí, Angelique, lo volviste a hacer, lo lograste otra vez... ¡Qué bárbara! No cabe duda que hagas lo hagas, seguirás volviéndonos locos. De güera, morena o pelirroja, eres el sueño de todos nosotros. En el año de los reencuentros, una de nuestras consentidas vuelve a las páginas de **H** para cerrar, con todo mérito, un año lleno de cachondería y mujeres hermosas. En esta época de malas noticias y jaladas del destino, queremos regalarles unas fotos que permanecerán en su memoria hasta el final de los tiempos, porque además, Angelique nos consiente y confiesa, de una vez por todas, qué demonios puede hacer un mortal como nosotros para tenerla entre los brazos.

"Me gusta saber que hago feliz a una persona y, cada vez que se me ocurre, muevo cielo, mar y tierra por demostrárselo"

¿Crees que la combinación mujeres, autos y suciedad es atractiva para los hombres?
Definitivamente, es un clásico, por eso el realizar las fotos en ese contexto me pareció una propuesta padre. Me gustó mucho, ya que es un taller bien hecho y eso cautivará a los lectores.

De acuerdo a como te vemos en las fotos, ¿eres así de atrevida en la vida real?
Lo bueno de ser actriz es que se pueden interpretar diversos personajes que requieren que uno mismo cambie como persona. ¡Es súper divertido! En la realidad no me visto así, eso es algo que me ha costado trabajo hacérselo entender a la prensa, porque luego te catalogan y dicen: "Seguro ésta es de lo más facilota, llamativa...", y no, al contrario, soy bastante tímida y en el día a día no ando exhibiéndome.

De güera nos encantas, pero de morena... nos fascinas...
Esta nueva imagen ha sido muy positiva, es algo que me ha favorecido en todo lo que tiene que ver con mi trabajo. Una güera en un taller, por ejemplo, hubiera sido absurdo, por no decir otra palabra. Es entretenido ser diferente, poder ser rubia natural y pintarme el cabello de otro color. No sé cuánto tiempo más dure con esta tonalidad de cabello, depende de los proyectos que salgan más adelante.

¿Con qué *look* tienes más pegue?
El cabello rubio es llamativo, cuando lo tenía en ese tono era difícil pasar desapercibida; con el negro, la gente no te voltea a ver tan fácilmente. Los dos poseen su atractivo y para todo hay gustos.

¿Cuál consideras que es tu mayor cualidad o atributo físico?
¡En las fotos me vi unas piernotas (risas)! Siempre me he caracterizado por los muslos grandes y eso me molestaba mucho cuando era niña, porque es raro tener esos atributos siendo delgada... Pero mejor ustedes juzguen.

Como Sandy, el personaje que interpretas, ¿andarías con un casado?
No, ahí no me parezco a ella. Lo único que le veo de positivo a Sandy es su parte amorosa, que me inspira a estar enamorada de la misma manera que ella.

Ha habido rumores en cuanto a tu estatus amoroso... ¿Tienes novio?
Desde hace mucho que estoy plenamente soltera, en busca del amor y la felicidad.

Entonces, dinos por favor, ¿qué podremos hacer para conquistarte?
Me atraen los hombres auténticos, que cuenten con una motivación en la vida, un trabajo de tiempo completo —como el mío— y que les guste divertirse, aunque les aclaro que no soy reventada y prefiero estar en casa.

¿Hasta dónde estarías dispuesta a llegar por un hombre?
Soy bastante detallista y me entusiasma hacer locuras por amor. Como me encanta saber que hago feliz a una persona, cada vez que se me ocurre muevo cielo, mar y tierra por demostrarle cuánto la quiero.

Cuando tienes novio o estás enamorada, ¿cómo te gusta que te consientan?
Soy francesa, entonces, la caballerosidad no debe ser excesiva, de hecho hay cositas que digo: "Es demasiado". Pero del mexicano me seduce que tenga buena educación al momento de dirigirse hacia su mujer y su pareja; sobre todo, me interesa que me conquisten con el respeto y que se tomen el tiempo para dedicarlo a la relación y a mí. Eso me cautiva.

¿Eres seductora o prefieres que el hombre sea quien dé el primer paso?
A pesar de mi timidez, soy clara. Cuando quiero algo, lo doy a entender, aunque el primer paso tiene que darlo él. Bueno, así me ha pasado siempre, pero me gustaría algún día ser yo quien tome la iniciativa.



OVER ALL Y CINTURÓN DE ULAH ULISES CADENA BOTINES DE ANDREA

¿Eres celosa?
Sí, no compulsiva-posesiva, pero sí celosa. No existe un parámetro exacto, depende de la situación, aunque confieso que lo soy y que eso me puede llegar a lastimar.
¿Te consideras una mujer de fantasías? ¿Las cumples?
Sí, son cosas que cuando las realizas te dan una gran satisfacción, desde comerte un helado, ir al cine... (risas). Ya cambié totalmente el sentido a la pregunta, pero claro, me gusta cumplirlas.
¿Eres apasionada?
Por supuesto, me apasiona la vida.
Como mujer, ¿qué tan sexy y sensual te consideras?
Me considero sensual porque eso sube mi autoestima. Soy coqueta porque me agrada verme bien, pero es algo que no exploto, ni lo hago todo el día. Al ponerme frente a una cámara, brota, no sé por qué, tal vez sea que me dejo llevar.



"Estoy absolutamente soltera, en busca del amor y la felicidad"

¿Qué proyectos tienes en puerta después de la telenovela?
Es algo indefinido. Pienso ir a visitar a la familia de Francia. Desde que terminó *Rebelde*, que nos llevó dos años, no he vuelto y es algo que necesito. Es el colmo que no vaya cada año aunque, obvio, depende de los proyectos que surgen.
¿Algún mensaje para tus fans?
Primero que nada, que nos veremos en la firma de autógrafos de la revista. Me dará muchísimo gusto convivir y compartir con ustedes, igual que hace dos años, lo que realicé en esta edición de **H**. Les agradezco todo el apoyo, no saben lo bien que me hacen sentir. A cada uno le mando muchos besos. ■





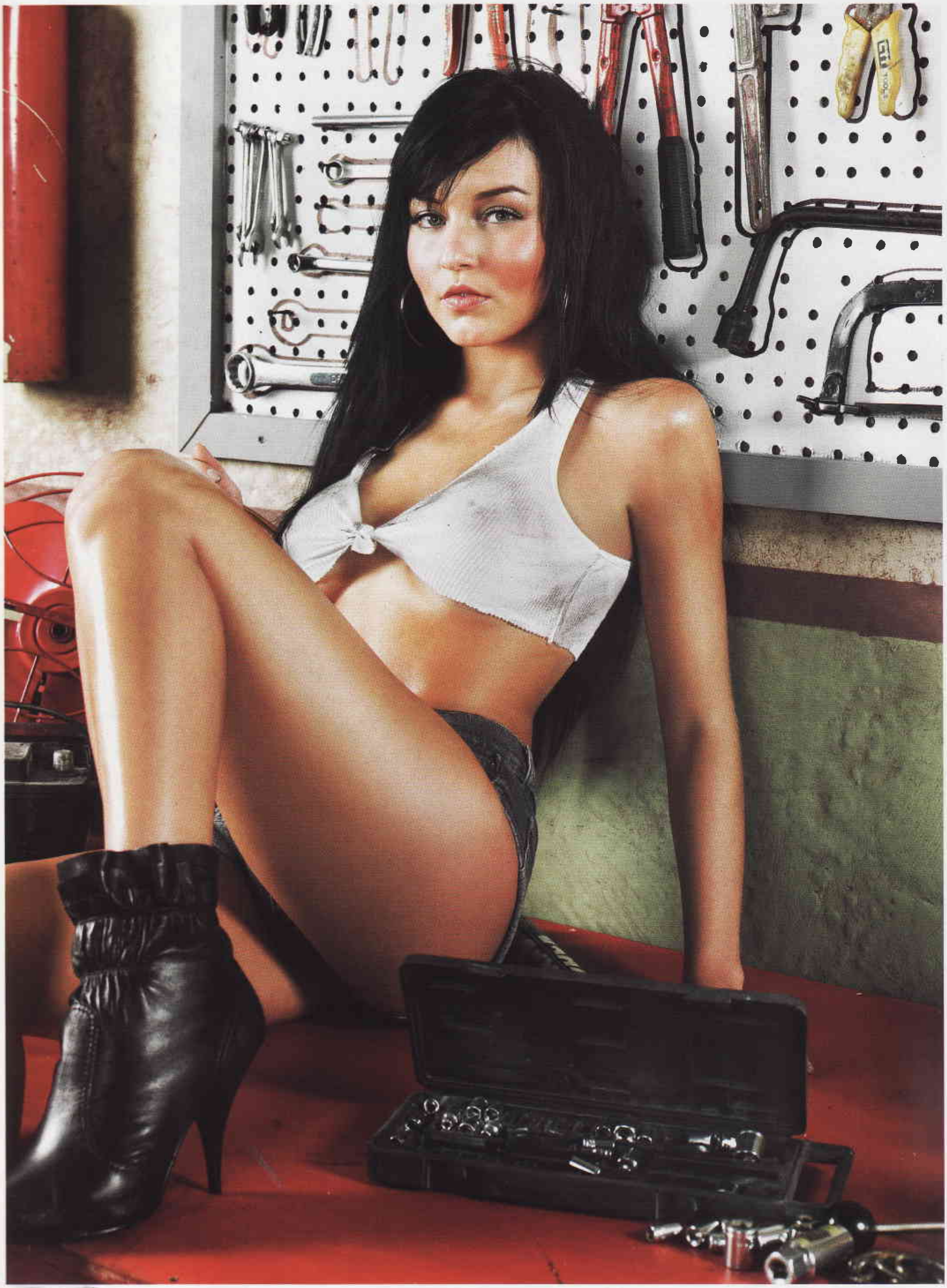


BIKINI DE ROSA CHA, GUANTES DE HELGUERA Y CINTURÓN DE ZARA, ARETES DE STYLE FASHION, BOTINES DE ANDREA



TANK TOP DE CALVIN KLEIN Y SHORT DE ULAH ULISES CADENA ARETES DE STYLE FASHION BOTINES DE ANDREA


PRETUL



H



DIESEL Y TANGA DE **MIA BY ANDREA**. ARETES DE **STYLE FASHION**.


AQUI!
HIGIENIZAMOS TU AIRE
ACONDICIONADO
CON PRODUCTOS WURTH




110



H


TOTAL


Screamin Eagle










70/1


G



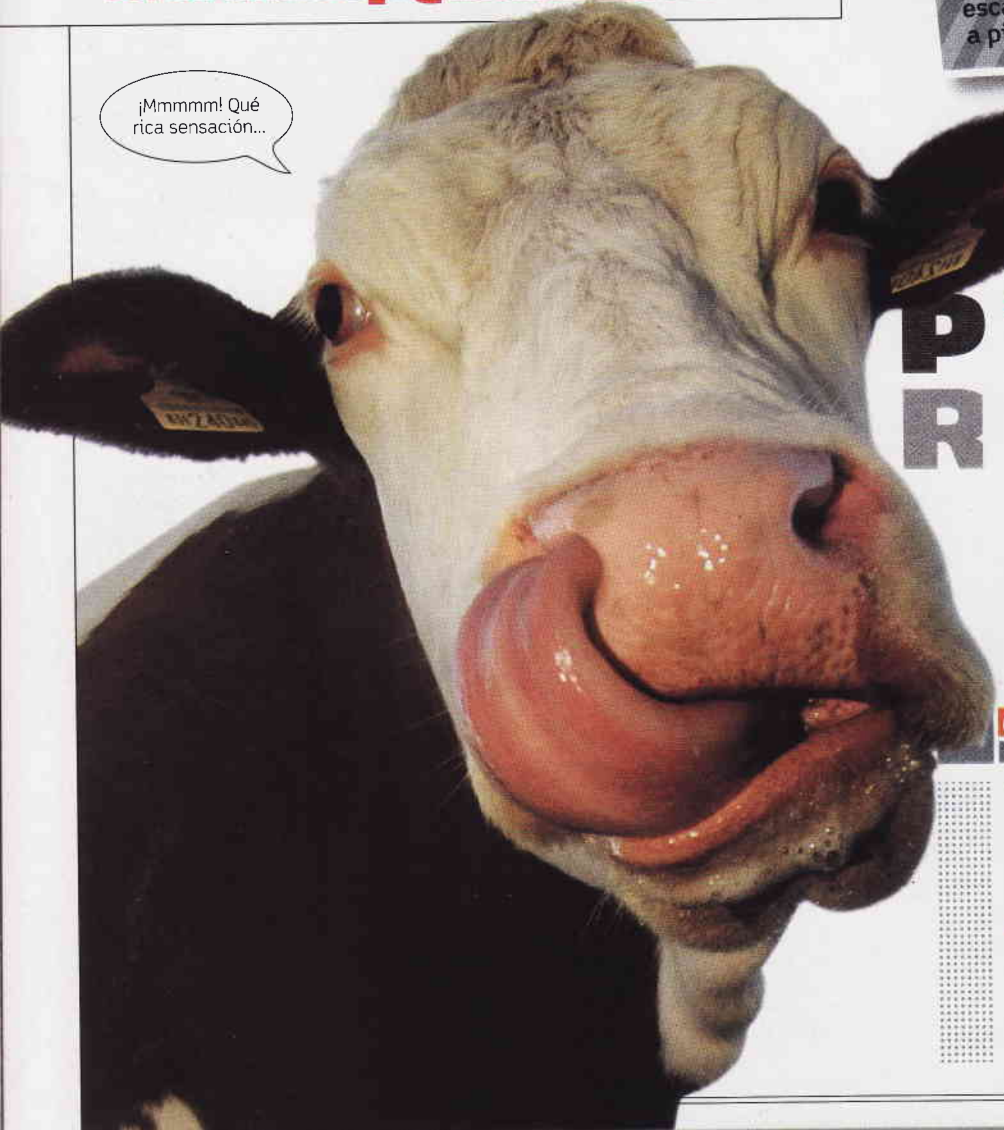
BLUSA DE **BCBG** ZAPATOS DE **ANDREA** ARETES DE **STYLE FASHION.**



Te estamos esperando, escríbenos cuanto antes:
contestadora_h@notmusa.com.mx

Rapidines

¿Has probado el sabor de los insectos? Los escarabajos saben a manzana, las avispas a piñones y los gusanos a tocino frito.



P

¿Cómo son los orgasmos de los animales?

R

Los orgasmos en los animales son difíciles de distinguir. Algunos estudios partieron de la respuesta orgánica, es decir, de la aceleración de su respiración y del ritmo cardiaco. La primera vez que se descubrió que un animal tenía orgasmos fue con una vaca, en la Universidad Politécnica de Massachussets, en EE.UU., donde un grupo de estudiantes le colocaron medidores de los latidos cardiacos. Después de ese experimento, se aplicó en todas las especies y se comprobó que hasta los caracoles disfrutan de tan fascinante placer.

CURIOSIDADES

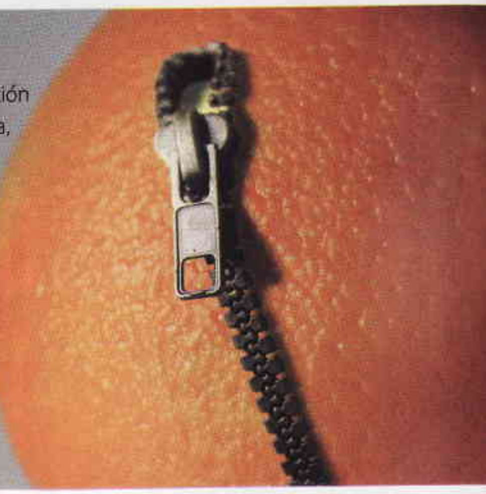
- LA TESTOSTERONA, HORMONA MASCULINA, TAMBIÉN ES PRODUCIDA EN MENOR CANTIDAD POR LAS MUJERES, Y ES LA QUE SE ENCARGA DE DESPERTAR EL DESEO SEXUAL EN AMBOS.
- EL PERIODO PROMEDIO DE GESTACIÓN DE LOS SERES HUMANOS ES DE 280 DÍAS, MIENTRAS QUE EL DE LOS RINOCERONTES NEGROS ES DE 450 DÍAS Y EL DE LAS BALLENAS VA DE LOS 480 Y HASTA LOS 500 DÍAS.
- DURANTE EL *ANNUAL TESTICLE FESTIVAL (FESTIVAL ANUAL DE LOS TESTÍCULOS)*, QUE SE CELEBRA EN CLINTON, MONTANA (EE.UU.), SE CONSUMEN CASI DOS TONELADAS DE CRIADILLAS DE TORO. EL OBJETIVO ES ASISTIR DESNUDOS Y DISFRUTAR TOTALMENTE DEL FESTEJO SIN INHIBICIONES.
- UN TORO PUEDE INSEMINAR 300 VACAS CON UNA SOLA EYACULACIÓN, MIENTRAS QUE LOS PINGÜINOS TIENEN APENAS UN ORGASMO AL AÑO.

P

¿Existe la celulitis masculina?

R

Sí, pero es raro que aparezca en los hombres porque la "piel de naranja" está relacionada con las hormonas femeninas; sin embargo, cuando se llega a presentar, el abdomen y las partes altas del cuerpo (distribución androide) son las zonas más afectadas. La celulitis es una inflamación dolorosa del tejido subcutáneo, pero también suelen ser depósitos grasos localizados en algunos puntos clave del cuerpo como muslos, cintura, nalgas, rodillas y, en personas demasiado obesas, tobillos y nuca. El estado celulítico puede mejorar con una alimentación equilibrada que suprima el exceso de grasa, azúcares y alcohol, así como la realización de ejercicio físico regular, optar por tratamientos médicos —reequilibrio hormonal o digestivo—, acudir a psicoterapia para eliminar el estrés o la angustia, utilizar aparatos de gimnasia pasiva, aplicar cremas cosméticas que activen la circulación y ablanden la acumulación de grasa, y/o acudir a técnicas quirúrgicas de "desengrase" localizado.



P **¿Qué es lo que inhalan los actores del cine porno cuando están teniendo sexo?**

R *Popper*, una droga que al ser inhalada provoca euforia y desinhibe sexualmente, porque al ser absorbida relaja los músculos y así potencia el orgasmo. Se elabora mezclando ácido nítrico y alcohol amílico, pero su principal componente es el nitrato de amilo. También es conocida como "la droga del amor", por lo que es utilizada dentro del ambiente gay —en grandes cantidades— así como en las relaciones heterosexuales —pero en menor grado—.





Rapidines

Fue en 1860 cuando el germano-americano Thomas Nast —creador de la imagen de Santa Claus— organizó la primera venta masiva de tarjetas navideñas, en las que aparecía impresa la frase "Feliz Navidad".

P **¿Se puede tener sexo a través de los videojuegos?**

R Con la aparición de las consolas de última generación todo cambió en el mundo virtual, incluso el sexo. *Wii* de Nintendo trae una novedad sexual llamada *Wii Sex*, que es una muñeca inflable equipada con sensores en las zonas erógenas. El objetivo es estimular dichas áreas y conseguir avanzar de nivel. La experiencia es sumamente realista y, además de brindar entretenimiento, te garantiza increíbles sesiones de placer. El juguete fue creado en el 2005 por tres estudiantes de la Universidad de Stanford, en EE.UU.



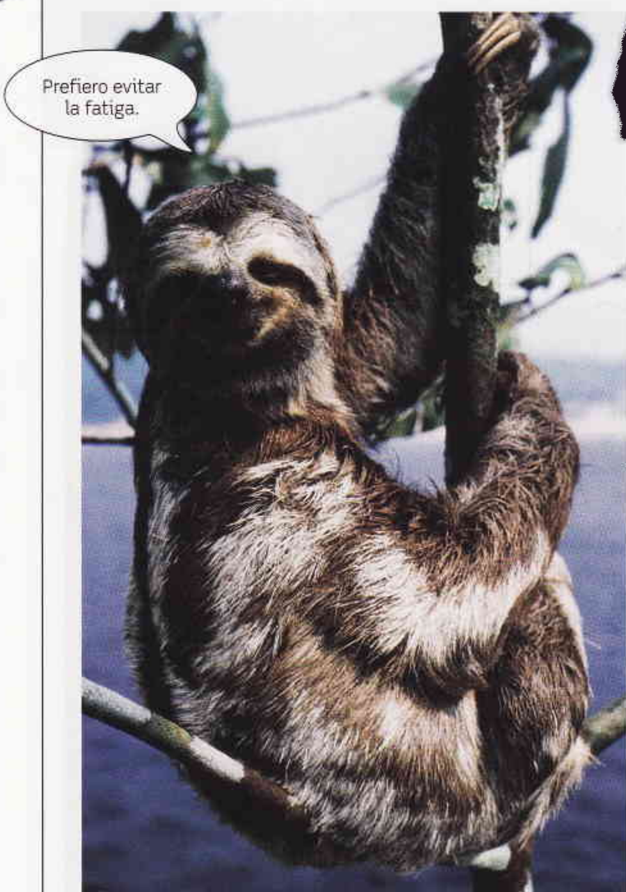
P **¿Quién inventó las tarjetas de Navidad?**

R La costumbre comenzó en Inglaterra cerca del año 1840, con el nacimiento del Penny Post, el primer sistema de servicio postal. El británico Henry Cole las popularizó "sin querer" en 1843, porque dejo todo para el final, es decir, se retrasó con su correspondencia y decidió corregir la situación enviando tarjetas, así que le encargó a un amigo pintor que le hiciera una escena navideña, la cual mandó reproducir en una imprenta y envió saludos navideños al final del año tanto a familiares como a amigos.



¿Cuál es la mejor aeronave de combate y cuál es su máxima velocidad?

El *Sukhoi SU-27* es considerado el mejor avión bélico desde su primera aparición en 1980. Uno de sus principales rasgos es la capacidad que tiene para almacenar combustible en su interior, así como la sonda de reabastecimiento en vuelo con la que cuenta, con lo que aumenta considerablemente su capacidad como cazabombardero de escolta y superioridad aérea. Su cabina no cuenta con pantallas digitales ni mucho menos con computadoras que se encarguen del vuelo, sólo tiene unos relojes análogos y una pantalla para el radar; en el centro del panel se localiza un indicador de actitud de vuelo; asimismo, su motor es excepcionalmente potente, lo que permite su aceleración, incluso en posición vertical. Respecto a la máxima velocidad, puede alcanzar los 2,500 km/h.



¿Cuál es el animal más lento del planeta?

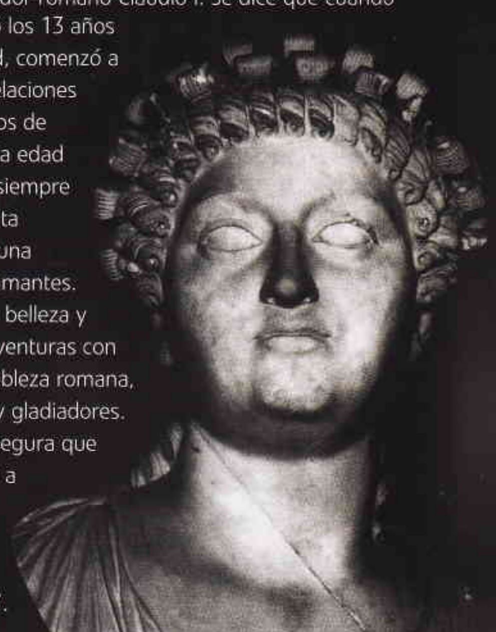
Los perezosos, mamíferos de diversos tamaños que pueden llegar a medir hasta un metro. Proceden de América Central y América del Sur, y en la actualidad están distribuidos en distintas zonas del sudeste asiático, así como en algunas regiones de los Alpes francogermanos. Se caracterizan por tener un metabolismo lento, son de hábitos omnívoros y poseen garras filosas. Su dieta principal se basa en hojas de arbóreas, plantas parásitas y, ocasionalmente, gusanos y orugas. Cuando copulan pueden tardar hasta 20 horas (órale), pues se quedan dormidos en medio del acto sexual y sus órganos sexuales están poco desarrollados.

Rapidines

Los CDs fueron creados para almacenar 74 minutos de música porque es el tiempo en que dura la 9ª Sinfonía de Beethoven.

¿Quién es la ninfómana más famosa del mundo?

Valeria Messalina (18-48 d.C.), quien fue esposa del emperador romano Claudio I. Se dice que cuando cumplió los 13 años de edad, comenzó a tener relaciones sexuales con cientos de hombres, y ya en la edad adulta, su esposo siempre la mantuvo contenta proporcionándole una gran cantidad de amantes. Fue célebre por su belleza y también por sus aventuras con miembros de la nobleza romana, soldados, actores y gladiadores. El poeta Juvenal asegura que la emperatriz llegó a prostituirse en el barrio romano de Subura bajo el apodo de "Lycisca".



AUTO TENTACIÓN

Por **Gianfranco De Cesco**

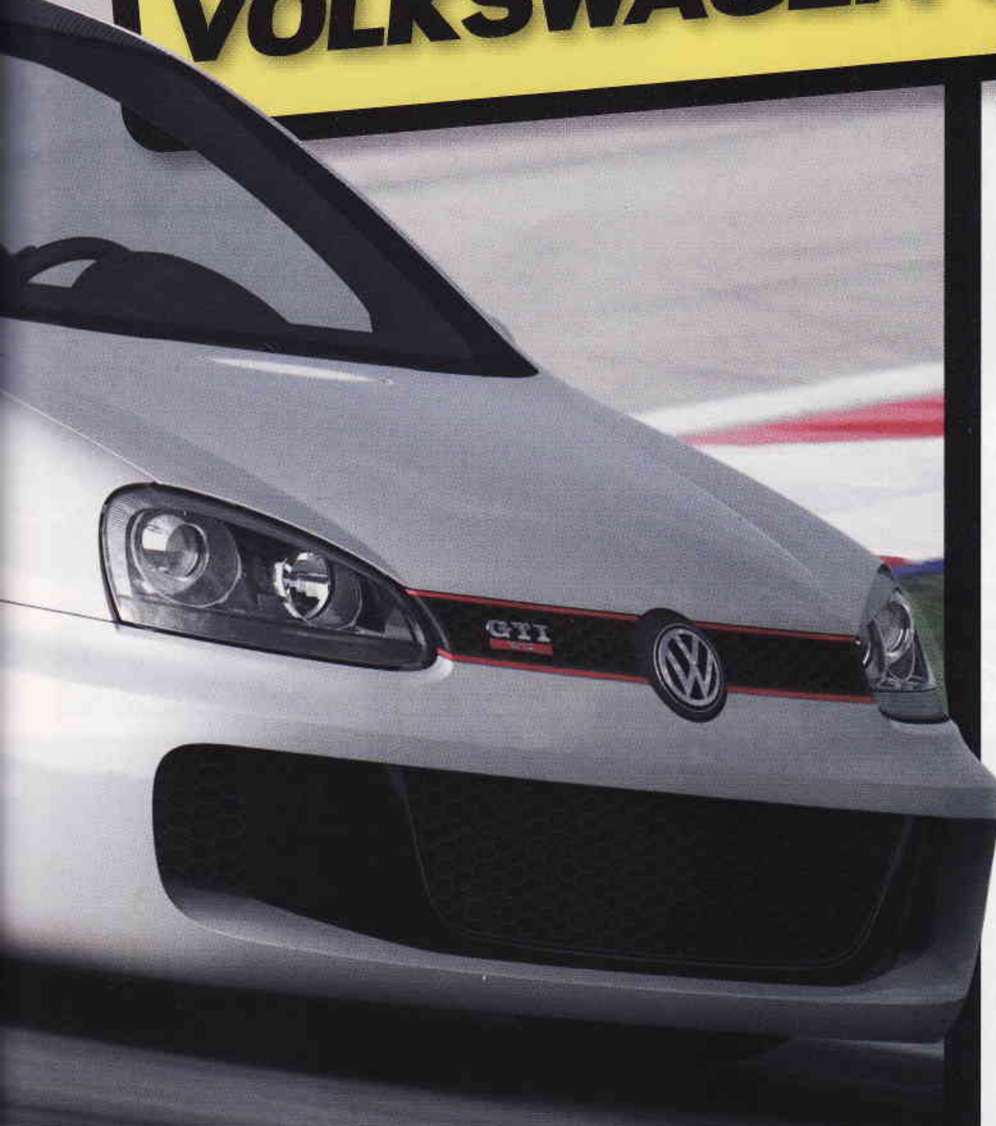






SIN LÍMITES VOLKSWAGEN GOLF GTI

W12-650



¿Te imaginas al pequeño Golf transformado en un monstruo de 650 caballos de fuerza, que logra mantener casi intactas sus líneas originales? Sin duda, la creatividad de los ingenieros alemanes no conoce límites y con este increíble auto demostraron, una vez más, que el mundo de los motores nunca dejará de sorprendernos. Para este prototipo, que por lo pronto no está a la venta, se han hecho importantes modificaciones en las suspensiones y las facias —delanteras y traseras—, que deben hospedar nuevos conductos de aire lo suficientemente grandes para poder enfriar los poderosos frenos de discos, el propulsor y garantizar, al mismo tiempo, una eficiente aerodinámica. Para poder dar cabida a un motor de estas características, se ha fabricado un propulsor específico de aluminio que ofrece la potencia requerida sin ocupar demasiado espacio. El 12 cilindros biturbo del 650 no podía ser colocado en el espacio que siempre se le destinaba y, por lo tanto, encontró su lugar en la parte trasera del Golf, donde se eliminaron la cajuela y los asientos traseros, un sacrificio que es, en definitiva, recompensado por las prestaciones extraordinarias de este GTI, que puede destacar en arranque y velocidad máxima con un Lamborghini Murciélago, pero a un precio de lista inferior. Con un simple ejercicio automotriz, que consiste en aumentar la potencia del vehículo y disminuir el peso del mismo, Volkswagen se ganó el derecho a pertenecer al Olimpo de los *supercars* y de estar en el imaginario colectivo de todos nosotros. De ahora en adelante, nadie podrá decir que el Golf es un coche de categoría mediana, porque a partir de este modelo veremos desde otra perspectiva a nuestros queridos autos compactos.

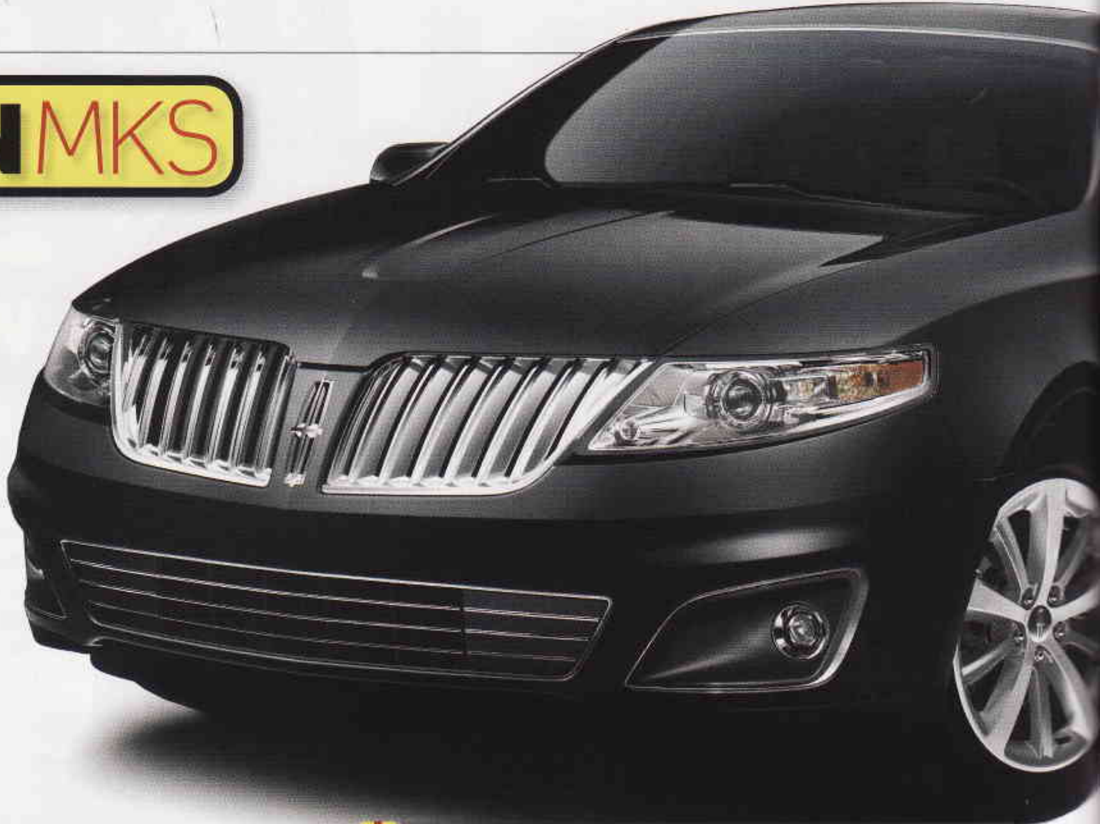


+ FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 6,000 Cc.
No. de cilindros: 12.
Potencia: 650 Hp.
Tracción: Trasera.
Transmisión: Seis velocidades semiautomáticas.
Aceleración: De 0 a 100 km en 3.7 segundos.
Velocidad máxima: 325 km/h.

Por Gianfranco De Cesco

LINCOLN MKS



Es difícil encontrar adjetivos que le hagan justicia a este nuevo sedán de la firma americana, que no renuncia a la característica principal que la hizo célebre: la comodidad. El MKS demuestra un manejo fácil y efectivo; los amortiguadores se ajustan perfectamente al fondo de la carretera y logran mantener un buen agarre en las curvas. Esta mejoría se traduce en seguridad. Además, los 275 Hp logran impulsar con satisfacción la gran mole del MKS; sin embargo, la gran novedad de Lincoln es el motor de seis cilindros que reduce notablemente las emisiones de partículas contaminantes gracias al sistema *Easy Fuel*, que regula la vaporización de éstas antes de su expulsión definitiva. Por otro lado, el sistema de navegación se adapta a la perfección a la geografía urbana de México, pues señala con mucha precisión la ruta más apropiada para llegar al destino seleccionado, mientras monitorea con regularidad la ubicación del vehículo y evidencia la presencia de gasolineras y hospitales más cercanos. Lujo desde cualquier ángulo.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 3,700 Cc. **No. de cilindros:** Seis. **Potencia:** 275 Hp. **Torque:** 274 Lb-pie a 4,500 rpm. **Transmisión:** Automática de seis velocidades. **Precio:** 42 mil 990 dólares.

BMW 130i Performance

La línea 130 se enriquece con una nueva versión denominada Performance, que se caracteriza por utilizar accesorios en fibra de carbono y que afinan la silueta del ya conocido BMW 130i. Con 265 Hp de potencia, el Performance hace honor a su nombre, mientras que los inéditos escapes gemelos anuncian la llegada de un verdadero deportivo. A continuación, les despliego algunos accesorios opcionales producidos exclusivamente por BMW Sport: alerón de fibra de carbono, difusor, bandas decorativas, volante en gamuza y asientos. Como ven, hay para todos los gustos y, dosificando el presupuesto a disposición, es posible conferirle a tu BMW 130i un toque exclusivo y personalizado.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 3,000 Cc.
No. de cilindros: Seis.
Potencia: 265 Hp.
Torque: 232 Lb-pie a 4,000 rpm.
Precio base: 42 mil 900 dólares, más accesorios.





LEGACY 09

Llegó a México lo más selecto de la firma nipona Subaru: el Legacy 2009, de 2.5 litros. Este modelo cuenta con nuevos detalles tanto exteriores como interiores, por ejemplo, entrada de audio auxiliar, limpiador de faros frontales y un excelente agarre en las curvas rápidas, sin importar las condiciones climáticas, gracias a su transmisión automática de cuatro velocidades con SPORTSHIFT™. Hubiera gustado que se respetara el motor de seis cilindros de la versión de tres litros, ya que este modelo sólo cuenta con cuatro al igual que el de dos litros; sin embargo, no pierde el desempeño que todo vehículo de primer nivel debe tener. En definitiva, es una joya que conjunta seguridad, versatilidad, rapidez, confort y elegancia.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 2,457 Cc.
No. de cilindros: Cuatro.
Potencia: 170 Hp.
Torque: 170 Lb-pie a 4,400 rpm.
Transmisión: Automática de cuatro velocidades con SPORTSHIFT™.
Precio: 385 mil 619 pesos.



Nota importante: La mayor parte de las casas automotrices importadoras que cotizan en dólares están manteniendo una tasa de cambio demasiado baja, porque así absorben el costo del repentino aumento del billete verde.

AUDI Q7 4.2 Turbo Diesel



Como todos sabemos, la tecnología Diesel es ahorrativa y maneja un bajo nivel de contaminantes, pero todavía en la Ciudad de México estos coches no pueden contar con la Calcomanía Cero —que permite circular todos los días de la semana— y deben conformarse con una Dos, como si se tratara de cualquier carcacha en vez de una brillante camioneta de última generación. Éste es el caso del Q7 4.2 TDI, un todoterreno de gran lujo alimentado por un motor Diesel biturbo de ocho cilindros, capaz de erogar 326 Hp a una velocidad máxima de 230 km/h. El Q7 gasta una cantidad limitada de combustible comparado con sus homólogos a gasolina, y gracias a su sistema de escape subdividido en dos tramos —cada uno dotado de un filtro antipartículas— logra limitar en forma importante las emisiones de gases, por lo que entra, con todo derecho, en la categoría EU4 —garantía que otorga la Unión Europea a los modelos menos contaminantes—. Pero parece que todos estos elementos no son interesantes para los órganos competentes. ¡Qué lástima!

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 4,200 Cc. Biturbo.
No. de cilindros: Ocho.
Potencia: 326 Hp.
Aceleración: de 0 a 100 km/h en 6.4 segundos.
Velocidad máxima: 230 km/h.
Tracción: Permanente.
Transmisión: Triptonic de seis velocidades.

SEAT Ibiza Cupra



En el Autoshow de París, Francia, la firma SEAT —bajo el cobijo de Volkswagen— presentó una serie notable de modernos diseños, entre los que destaca la más reciente versión deportiva del compacto producido en España: Ibiza Cupra, que les encantará a los amantes de la adrenalina. Su atractivo *look* y su inconfundible línea deportiva dejan claro que éste no es un compacto con algunos caballos de más, es un verdadero auto de competencia, y para probarlo, basta con levantar el cofre. Con un motor turbo de 180 Hp y un peso inferior a los 1,500 kg, el Ibiza Cupra ofrece una ventajosa relación peso-potencia, unida a una caja de cambio semiautomática de siete velocidades que permite disfrutar el gran poderío de este automóvil. Es la primera vez que se pone una caja DSG de siete velocidades en un vehículo de tal categoría, un hecho que confirma la gran determinación de SEAT por mantener intacto su espíritu extremo.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 1,400 TSI Cc Turbo. **No. de cilindros:** Cuatro. **Potencia:** 180 Hp. **No. de válvulas:** 20. **Precio:** Aún no se publica.

Por **Carla Montaño** amontano@notmusa.com.mx

SMN
SERVICIO MILITAR NACIONAL

Correr, marchar, madrugar... Todo por sus bolas (azul, blanca, negra). El Servicio Militar más que una obligación es un deber con la patria que puede resultar divertido... Y al final del día, te sentirás mejor contigo mismo.



ORIGEN

El Servicio Militar Nacional existe desde 1820, cuando el General Agustín de Iturbide realizó la primera promulgación de la Guardia Nacional de personas civiles con el objetivo de preservar su seguridad; sin embargo, fue hasta 1942 que se instituyó nuevamente por el presidente Manuel Ávila Camacho, pues se vio obligado a convocar a todos los jóvenes mayores de 18 años como una necesidad de respuesta ante la entrada de México en la Segunda Guerra Mundial. Para llevarlo a cabo con éxito se crearon leyes y se implementaron programas para adiestrar a soldados del Servicio Militar Obligatorio. Durante seis años, dependiendo de los resultados de los sorteos, los que realizaban el SMN permanecían acuartelados. A partir de 1949, el SMN se hizo mediante sesiones dominicales de cinco horas de duración, iniciando en enero y concluyendo en diciembre de cada año. Desde 1979 y hasta 1996, el SMN se impartió en dependencias y unidades del Servicio Militar Voluntario del Ejército y Fuerza Aérea mexicanos. No obstante, a principios de 1997 se reorientó el cumplimiento del Servicio Militar Nacional y se aplicaron cinco nuevos programas: Educativo, Deportivo, Rescate del Acervo Cultural, Marcha Contra las Adicciones y Labor Social. A partir del 2006 se le da más énfasis al Adiestramiento Militar. Actualmente, también se pueden postular las mujeres solteras, de 18 a 24 años, de manera voluntaria.

¿DÓNDE QUEDÓ LA BOLITA?

Si tienes 18 años o más, al igual que la credencial de elector debes tener la cartilla, la cual no se da con sacar la bolita y ya; para obtenerla debes pasar cinco fases: alistamiento, sorteo, reclutamiento, adiestramiento y liberación. Únicamente se requieren 45 sábados, ¡échale ganas!

¡A CHAMBEAR!

ANTE CUALQUIER EMERGENCIA ES INDISPENSABLE CONTAR CON GENTE CAPACITADA EN PRIMEROS AUXILIOS, ES POR ESO QUE ... SMN ESTÁ LA ENSEÑANZA BÁSICA EN S... ASÍ COMO BÚSQUEDA Y RESCATE DE PERSONAS.

ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA

DOCUMENTACIÓN

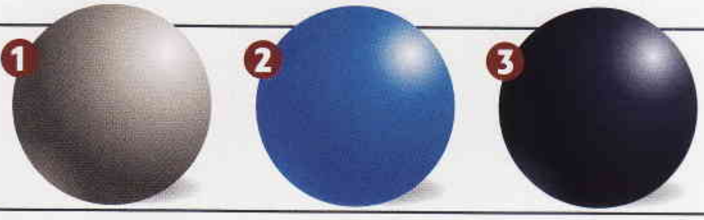
+ Solicitud —bájala por Internet—.
+ Cuatro fotografías de 35 x 45 mm, a color o en blanco y negro, de frente, sin retoque, con fondo blanco y donde se distingan claramente las facciones.
+ Original y copia del acta de nacimiento, así como del comprobante de domicilio y tu certificado de estudios.

¡Abusado! Si se te olvida algo, tu vuelta será en balde. Ahí te entregarán la cartilla, ¡y cuídala como a tu vida!

+ **ALISTAMIENTO:** SI HAS CUMPLIDO LOS 18 AÑOS, A PARTIR DEL 2 DE ENERO Y HASTA EL 15 DE OCTUBRE DE CADA AÑO, DEBERÁS ACUDIR A LAS JUNTAS MUNICIPALES O DELEGACIONALES DE RECLUTAMIENTO.
+ **SORTEO:** YA QUE DISTE TODOS TUS DOCUMENTOS, SE TE INDICARÁ LA FECHA Y HORA EN QUE DEBERÁS PRESENTARTE PARA EL SORTEO DE LAS BOLAS. ÉSTE SE LLEVA A CABO LOS DOMINGOS DE NOVIEMBRE; UNA VEZ REALIZADO EL SORTEO, SE PUBLICARÁN LOS RESULTADOS DONDE TE ALISTASTE PARA QUE SEA SELLADA TU CARTILLA CON LA BOLA QUE TE TOCÓ.
+ **RECLUTAMIENTO:** ENTREGARÁS TU CARTILLA EN LA UNIDAD MILITAR O SECTOR NAVAL QUE TE CORRESPONDA, AHÍ SE TE DARÁ UN RECIBO QUE DEBES CONSERVAR, YA QUE TENDRÁS QUE ENTREGARLO JUNTO CON LA HOJA DE LIBERACIÓN.
+ **ADIESTRAMIENTO:** ES LA ETAPA DONDE PRESTAS TUS SERVICIOS CADA SÁBADO DE FEBRERO HASTA EL PRIMER SÁBADO DE DICIEMBRE, DE 8 AM A 1 PM.
+ **LIBERACIÓN:** ¡TERMINASTE! Y, A CAMBIO DEL RECIBO QUE TE DIERON EN TU RECLUTAMIENTO, RECIBIRÁS TU HOJA DE LIBERACIÓN, LA CUAL SE ANEXARÁ A LA CARTILLA.

LAS BOLAS EN JUEGO

1 **BLANCA:** DEBES REALIZAR TU SERVICIO EN UNA UNIDAD MILITAR.
2 **AZUL:** PRESTARÁS TUS SERVICIOS AL SECTOR NAVAL ASIGNADO.
3 **NEGRA:** SIGNIFICA QUE TE LIBRA DE HACER ALGUNA ACTIVIDAD, MAS NO DE TU DEBER COMO CIUDADANO, YA QUE QUEDAS A "DISPONIBILIDAD" Y SUJETO A LAS INSTRUCCIONES QUE DICTE LA SECRETARÍA DE LA DEFENSA NACIONAL EN CASO DE REQUERIRTE.



ACTIVIDADES

+ Honores a la bandera.
+ Toma de asistencia y desayuno.
+ Instrucción militar en las materias de Sanidad Militar, manejo del armamento, conocimiento del Plan DN-III-E (Plan de Auxilio a la Población en Casos de Desastre), defensa personal, legislación militar, educación física, derechos humanos, derecho internacional humanitario y ecología.
+ Una vez por mes realizan una caminata, donde aplican los procedimientos de seguridad.



SE NECESITA VALOR

El SMN engloba, entre otras cosas, ayudar al mexicano a fortalecer su nacionalidad para que en un futuro pueda preservar su seguridad. Aunque es una obligación, no debe verse como tal, ya que los hombres con sentido de responsabilidad harán frente no sólo a una posible amenaza de guerra, sino principalmente al auxilio en las situaciones de emergencia como desastres naturales, epidemias, etc.

En la actualidad se han registrado más de 74 mil mujeres, en tanto que este año iniciaron su servicio 57 mil 288 hombres. Fuente: *La Crónica*.

AL SERVICIO DE LA PATRIA... Y DE TI

Si llegaste hasta aquí y no te da pena que mejor las mujeres se avientan de forma voluntaria, aún te da flojera o sigues pensando que no necesitas la cartilla, estás en el hoyo, pues como ya se mencionó, es un deber contigo y tu nación... Pero si esto te lo pasas por el arco del triunfo, reflexiona acerca de sus consecuencias: no podrás salir de México, porque te negarán la visa y el pasaporte; además, algunas empresas no querrán contratarte —puestos del Gobierno, de seguridad, algunos bancos—, y no por gandallas, sino por el posible impacto negativo en su productividad al buscar suplentes que representen un pago de salario adicional. Así que mejor, ya no lo pienses, agarra las bolas y diviértete contribuyendo al desarrollo de tu país y de tu persona, más vale hacerlo ya, porque después si eres remiso, marchas porque marchas. ■

VESTIMENTA

1 PLAYERA BLANCA DE ALGODÓN CON LA LEYENDA "SMN" AL FRENTE, QUE TE SERÁ PROPORCIONADA EN EL LUGAR DE ALISTAMIENTO.
2 GORRA DE COLOR ROJA, TAMBIÉN OTORGADA POR LOS RECLUTADORES EN LAS JUNTAS MUNICIPALES O DELEGACIONALES.
3 PANTALÓN DE MEZCLILLA AZUL LISO, NO PUEDE SER ACAMPANADO NI CON PARCHES, ESTAMPADOS O AGUJERADO.
4 TENIS DEPORTIVOS.

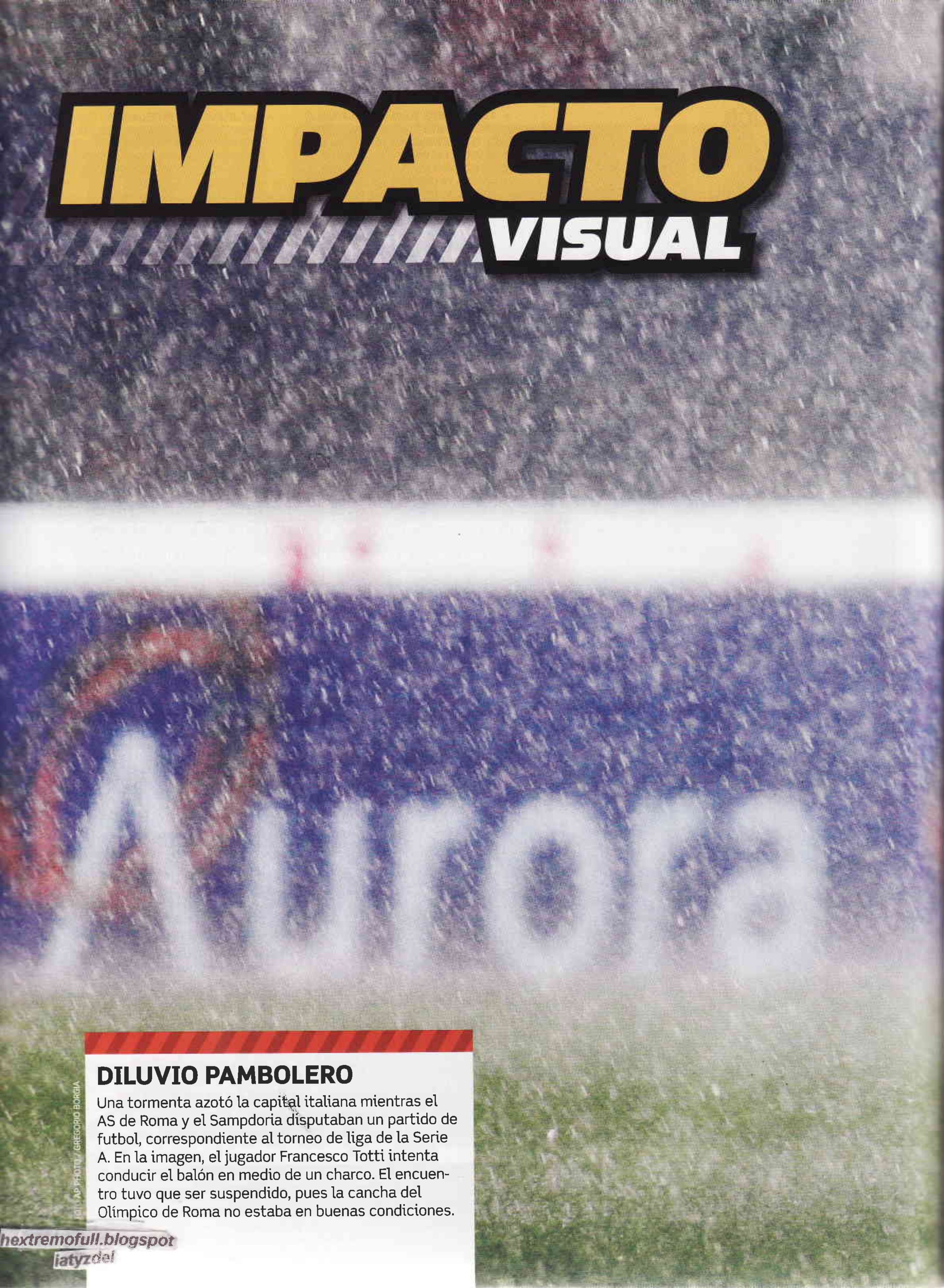


CON EL FIN DE CONTRIBUIR AL PROGRESO DEL PAÍS Y ALIVIAR LAS CARENCIAS DE LAS ZONAS MARGINADAS, LA ALFABETIZACIÓN A NIVEL PRIMARIA O SECUNDARIA, ASÍ COMO EL MANTENIMIENTO URBANO RESULTAN INDISPENSABLES.

UNO DE LOS VALORES A ENALTECER ES EL AMOR A LA PATRIA, A UNA NACIÓN LIMPIA Y EN DONDE SE PUEDA RESPIRAR VIDA, POR ELLO, NO SE PUEDE HACER A UN LADO LA ENSEÑANZA DE ACCIONES CÍVICAS EN PRO DEL LUGAR DONDE VIVIMOS.

INFORMES: AV. INDUSTRIA MILITAR NO. 1065, COL. LOMAS DE SOTELO, DEL. MIGUEL HIDALGO, MÉXICO, D.F. TELS.: 5387-5242 Y 5387-5243. E-MAIL: COMUNICACIÓN@SEDENA.GOB.MX
AGRADECIMIENTOS: LES AGRADECEMOS SUS ATENCIONES E INFORMACIÓN PROPORCIONADA AL GENERAL LUCIO GONZÁLEZ (DIRECTOR DE COMUNICACIÓN DE LA SEDENA), AL MAYOR ALBERTO OCAÑA, AL TENIENTE MENDIETA Y AL MAYOR JOEL CORNEJO.

IMPACTO VISUAL



DILUVIO PAMBOLERO

Una tormenta azotó la capital italiana mientras el AS de Roma y el Sampdoria disputaban un partido de futbol, correspondiente al torneo de liga de la Serie A. En la imagen, el jugador Francesco Totti intenta conducir el balón en medio de un charco. El encuentro tuvo que ser suspendido, pues la cancha del Olímpico de Roma no estaba en buenas condiciones.

2010 AP PHOTO / GREGORIO BORGIA


10



CON EL ARMA DE FUERA

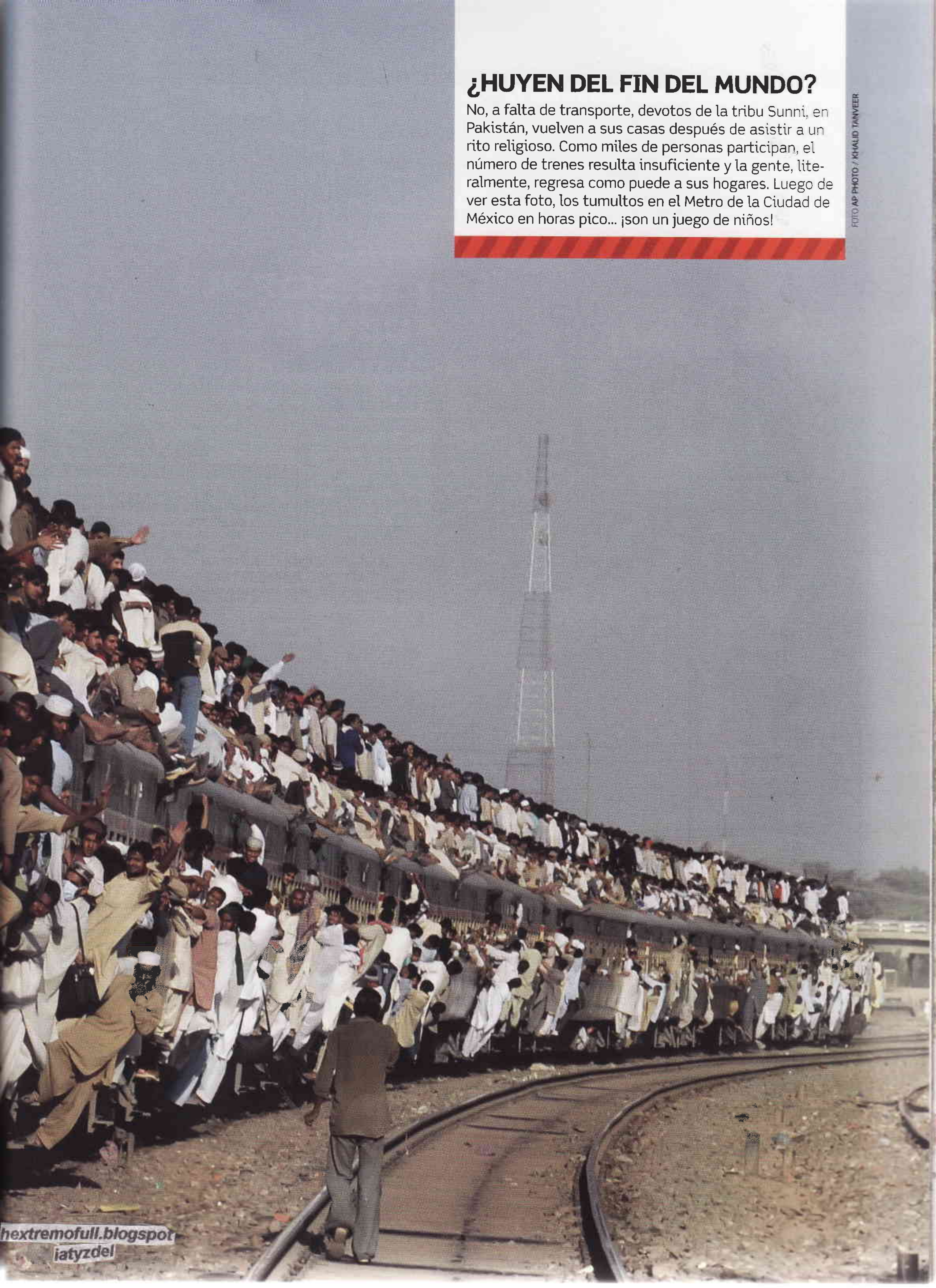
¿Quién dijo que a los gringos no les gusta el soccer? Los soldados estadounidenses se dan tiempo para echarse una cascarita con los niños del barrio Chercook, en Bagdad, mientras realizan su recorrido habitual. Desgraciadamente ésta es una imagen común en Irak, donde miles de niños nacidos después de la invasión de 2003, están habituados a convivir con los militares.

FOTO REUTERS OLEG POPOV, GORAN TOMASEVIC




57



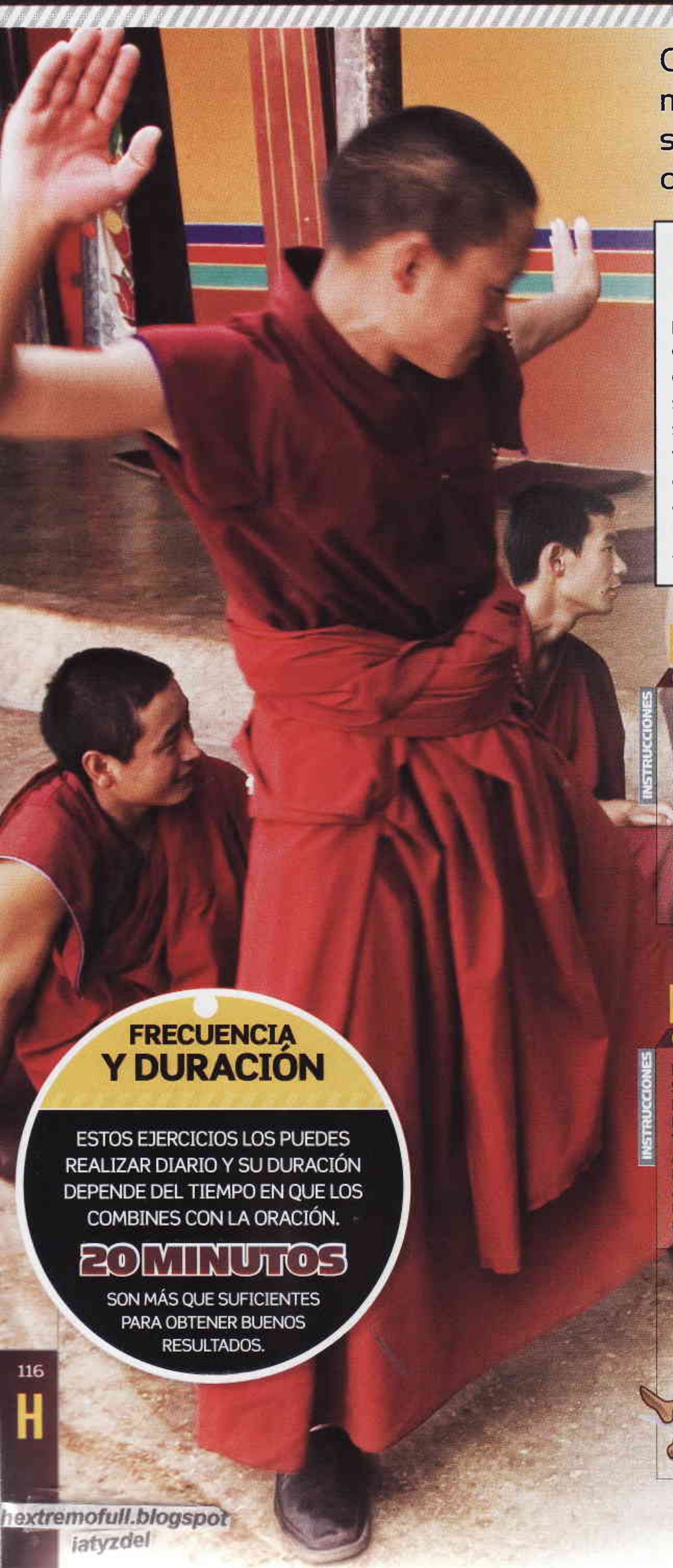


¿HUYEN DEL FIN DEL MUNDO?

No, a falta de transporte, devotos de la tribu Sunni, en Pakistán, vuelven a sus casas después de asistir a un rito religioso. Como miles de personas participan, el número de trenes resulta insuficiente y la gente, literalmente, regresa como puede a sus hogares. Luego de ver esta foto, los tumultos en el Metro de la Ciudad de México en horas pico... ¡son un juego de niños!

FOTO AP PHOTO / KHALID TANVEER

Por René Téllez rtellez@notmusa.com.mx



Con estos ritos —que llevan a cabo los monjes del Tíbet— se desarrollan los siete chacras del cuerpo y se sana al organismo. ¡Conócelos!

En la religión budista se afirma que existen siete chacras en el cuerpo, los cuales se encargan de controlar el flujo de energía; sin embargo, ciertas acciones, emociones o pensamientos pueden bloquearlos, afectando nuestra salud. Hay chacras, como el del occipital y el frontal, por donde ingresan las fuerzas al organismo; el laríngeo —que está en íntima relación con el chacra prostático— se vincula al sexo; por su parte, los del hígado y los de las rodillas son indispensables para mantener desintoxicadas nuestras células y que la salud entre al cuerpo. Tú no necesitarás viajar al Tíbet para estimularlos y permanecer saludable, nosotros te los pasamos al costo. Practica estos sencillos ejercicios y estarás vigoroso, sano, fuerte y en perfectas condiciones, tanto físicas como emocionales. Tu vida y el sexo con tu pareja mejorará considerablemente.

1 GIROS CON BRAZOS ABIERTOS

OBJETIVO: SANAR ÓRGANOS ENFERMOS

INSTRUCCIONES

CON LOS PIES JUNTOS EN POSICIÓN DE FIRMES, LOS BRAZOS ABIERTOS A LOS LADOS, COMIENZA A ROTAR DE IZQUIERDA A DERECHA —EN LA MISMA FORMA QUE LAS MANECILLAS DE UN RELOJ VISTO DE FRENTE—, PIDIENDO INTENSAMENTE LO QUE MÁS DESEAS —COMO CURAR EL ÓRGANO QUE TENGAS ENFERMO—. GIRA AL RITMO QUE CONSIDERES CONVENIENTE, MÍNIMO 12 VUELTAS.



2 ACOSTADO EN CRUZ

OBJETIVO: RELAJACIÓN

INSTRUCCIONES

RECUÉSTATE BOCA ARRIBA EN EL SUELO, CON LOS PIES JUNTOS, PIERNAS ESTIRADAS, ABRE LOS BRAZOS EN FORMA HORIZONTAL Y SEPÁRALOS DE LOS COSTADOS A MANERA DE CRUZ. TUS OJOS DEBEN ESTAR MIRANDO HACIA ARRIBA. EN ESA POSTURA REALIZA UNA PLEGARIA PARA CUALQUIER NECESIDAD QUE TENGAS.



3 ESCUADRA EN LA PARED

OBJETIVO: REGENERACIÓN

INSTRUCCIONES

ACOSTADO SOBRE EL PISO, ELEVA LAS PIERNAS EN FORMA VERTICAL Y APÓYALAS CONTRA LA PARED; LAS MANOS Y LOS BRAZOS DEBEN PERMANECER EN EL SUELO.
ESTE EJERCICIO REJUVENECE EL CUERPO, PUES EN LA REGIÓN DEL OMBLIGO TENEMOS UN SOL QUE IRRADIA SU ENERGÍA HACIA TODO EL ORGANISMO.
AQUÍ PIDE QUE DICHO SOL TE REGENERE Y CAMBIE CADA UNA DE TUS CÉLULAS VIEJAS POR NUEVAS.



FRECUENCIA Y DURACIÓN

ESTOS EJERCICIOS LOS PUEDES REALIZAR DIARIO Y SU DURACIÓN DEPENDE DEL TIEMPO EN QUE LOS COMBINES CON LA ORACIÓN.

20 MINUTOS

SON MÁS QUE SUFICIENTES PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS.

GIMNASIA TIBETANA

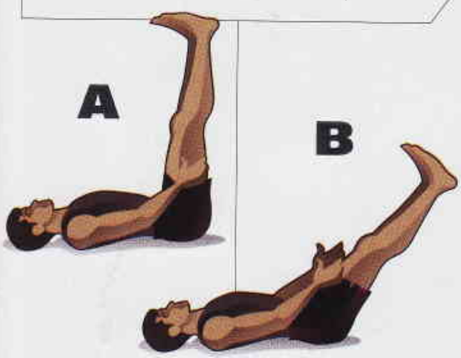
9 EJERCICIOS PARA MANTENERTE JOVEN Y SALUDABLE

4 PIERNAS EN ESCUADRA

OBJETIVO: FLUJO SANGUÍNEO

INSTRUCCIONES

BOCA ARRIBA, SUBE LAS PIERNAS HASTA QUE QUEDEN EN FORMA VERTICAL; CON TUS MANOS PUEDES AYUDAR A SOSTENERLAS, PERO SIN ALZAR LOS GLÚTEOS DEL SUELO. CON ESTA POSICIÓN LA SANGRE FLUYE MEJOR HACIA LA CABEZA Y PONE A TRABAJAR AL CEREBRO PARA QUE FORTIFIQUE LOS SENTIDOS. PIDE LO QUE NECESITAS: CURACIÓN DE UN DEFECTO, ETC.

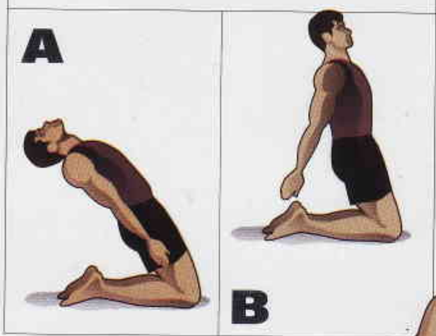


5 ECHADO HACIA ATRÁS DE RODILLAS

OBJETIVO: QUEMAR TOXINAS

INSTRUCCIONES

HINCADO, INCLINA TU CUERPO HACIA ATRÁS; LOS BRAZOS DEBEN ESTAR UNIDOS AL CUERPO; PERMANECE ASÍ UNOS CUANTOS SEGUNDOS, SUPLICANDO AL GRAN ESPÍRITU PARA QUE TE CONCEDA EL BENEFICIO QUE HAS SOLICITADO, BIEN SEA DE CURACIÓN O DE CUALQUIER OTRA ÍNDOLE. ESTE EJERCICIO ES MUY BUENO PARA AGILIZAR EL CUERPO Y QUEMAR TOXINAS.

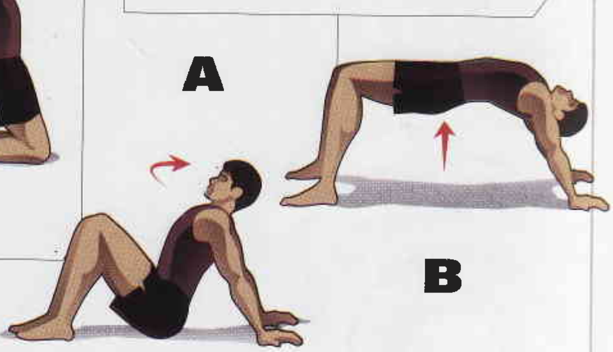


6 LA MESA HUMANA

OBJETIVO: EQUILIBRIO

INSTRUCCIONES

SENTADO, ENCOGE UN POCO LAS PIERNAS, COLOCANDO LAS PLANTAS DE LOS PIES SOBRE EL PISO; LUEGO, ELEVA LOS GLÚTEOS Y EL ABDOMEN HASTA QUEDAR EN POSICIÓN DE MESA. EN ESTA POSTURA NECESITAS INTENSIFICAR TUS RUEGOS, PORQUE NO SE TRATA DE ALGO MERAMENTE FÍSICO, SINO DE CONSEGUIR EL EQUILIBRIO ENTRE MENTE-CUERPO-ESPÍRITU.

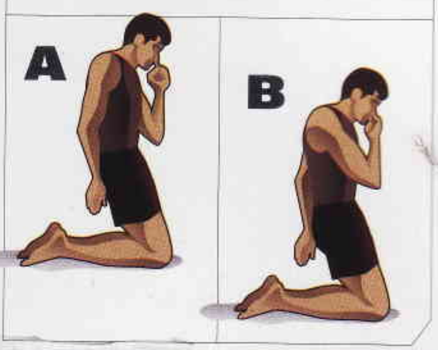


7 INHALAR Y EXHALAR

OBJETIVO: PURIFICACIÓN

INSTRUCCIONES

DE RODILLAS, INCLINA LA CABEZA HACIA ABAJO; COLOCA TU DEDO ÍNDICE DERECHO SOBRE LA FOSA NASAL IZQUIERDA E INHALA. PRESIONA CON AMBOS DEDOS LAS DOS FOSAS, DETÉN EL ALIENTO. DESTAPA LA FOSA IZQUIERDA Y EXHALA TODO EL AIRE; DESPUÉS, ASPIRA POR LA FOSA IZQUIERDA. PRESIONA LAS DOS FOSAS Y SUELTA EL AIRE. COMPLETA TRES INHALACIONES Y TRES EXHALACIONES.



8 SENTADO CON PIERNAS EN ABANICO

OBJETIVO: CONCENTRACIÓN

INSTRUCCIONES

SIÉNTATE EN EL SUELO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS HACIA ADELANTE, COLOCA LAS MANOS SOBRE EL PISO POR DETRÁS; EL TRONCO DEBE ESTAR UN POCO RECLINADO HACIA ATRÁS Y APOYADO EN LAS MANOS, LA CABEZA MIRANDO HACIA EL FRENTE, LOS TALONES JUNTOS Y LAS PUNTAS DE LOS PIES ABIERTAS EN FORMA DE ABANICO. AQUÍ HACES DE NUEVO TU PETICIÓN.



9 LA LAGARTIJA

OBJETIVO: CONTRAER EL VIENTRE

INSTRUCCIONES

CON LA POSICIÓN CLÁSICA DE LAS LAGARTIJAS, SUBE EL CENTRO DE GRAVEDAD DE TU CUERPO —TUS CADERAS—; AL ASCENDER, CUANDO TU CUERPO FORME UN ARCO, METE LA CABEZA DEBAJO DEL PECHO LO MÁS QUE PUEDAS. AHÍ PIDE AL GRAN ESPÍRITU QUE PONGA EN ACTIVIDAD TUS CHACRAS. ESTA POSTURA TE AYUDARÁ A DISMINUIR EL ABULTAMIENTO DEL VIENTRE.

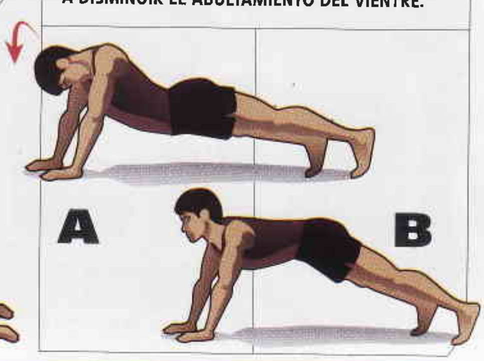


FOTO CORBIS ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

ICA ESTOS EJERCICIOS SOBRE UNA COLCHONETA O UN TAPETE PARA YOGA, LOS VENDEN EN CUALQUIER TIENDA DE DEPORTES.

Luce como **H**

Guía + de estilo

POR LALO PÉREZRIVERA / ASISTENTE DE MODA MARIO RIVERA

En estas fiestas decembrinas tú puedes ser el hombre mejor vestido y con más estilo, todo es cuestión de imaginación y de saber combinar bien tus prendas; nosotros te decimos cómo hacerlo. Cierra con broche de oro este año y comienza el siguiente con el pie derecho.





LEVITA DE LANA DE DOCECERO-TRES.COM.MX. CAMISA DE ALGODÓN DE SPRINGFIELD. SUÉTER DE LANA DE PURIFICACIÓN GARCÍA. PANTALÓN DE ALGODÓN DE COMFORT PARA DIME. CINTURÓN DE PIEL DE SASCH. LENTES DE CALVIN KLEIN PARA DEVLYN.

¡LÚCETE!

Si lo que quieres es lucir increíble en esta época, no busques más, aquí te sugerimos cómo ser el centro de atención e impresionar a tu novia con tu *look*.



CHAMARRA DE PIEL DE DOCECERO-TRES.COM.MX. CORBATA DE SEDA DE BCBG ATTITUDE. CAMISA DE ALGODÓN DE NÁUTICA. PANTALÓN DE MEZCLILLA DE SPRINGFIELD. CINTURÓN DE ERE FASHION PARA DIME. GAFAS DE PRADA PARA DEVLYN.



CHAMARRA DE LANA Y MEZCLILLA **DE DOCECEROTRES.COM.MX.** SUÉTER DE LANA **DE MASSIMO DUTTI.** CAMISA DE ALGODÓN Y PANTALÓN DE LANA DE **SPRINGFIELD.** CINTURÓN DE PIEL **DE CAROLINA HERRERA.** GAFAS DE ACRÍLICO **DE FAÇONNABLE PARA DEVLYN.**


CHAMARRA CORTA CON MULTI-BOLSILLOS Y SUÉTER DE LANA **DE SPRINGFIELD**. CAMISA DE SEDA **DE DOCECEROTRES.COM.MX**. PANTALÓN DE LANA **DE ZARA**. CINTURÓN DE PIEL **DE SASCH**. LENTES DE ACRÍLICO **DE PRADA PARA DEVLYN**.
hextremofull.blogspot
iatyzdel



SACO DE TERCIOPELO DE EPSILON PARA EL PALACIO DE HIERRO. CAMISA DE SATÍN Y TERCIOPELO, Y PANTALÓN DE SATÍN DE DOCECERO-TRES.COM.MX. GAFAS DE ÓSCAR DE LA RENTA PARA DEVLYN.



SACO DE ALGODÓN Y LANA, Y SUÉTER ABIERTO DE SPRINGFIELD. CAMISA DE ALGODÓN DE HUGO BOSS SANTA FE. PANTALÓN DE LANA DE DOCE-CEROTRES.COM.MX. CINTURÓN DE ERE FASHION PARA DIME. LENTES DE FAÇONNABLE PARA DEVLYN.

FOTO RODOLFO NOYOLA

Por José Luis Am











1 *ROCKET ROLLER*: EL NOVEDOSO JUEGO ELECTRÓNICO DE HASBRO, TE INVITA A DESCIFRAR CÓDIGOS SECRETOS. ¡VIVIRÁS UNA COMPETENCIA SANA Y RECREATIVA!

2 *U.B. FUNKEYS*, DE MATTEL, DEBE ACOPLARSE A LA COMPUTADORA PARA EXPLORAR TODOS LOS RETOS Y SORPRESAS. SON 16 DIFERENTES, Y PARA SABER CUÁL VA CONTIGO, CONÉCTATE A: ***WWW.UBFUNKEYS.COM.MX***

3 *PICTUREKA!*, DE HASBRO, ES UNA SERIE DE TABLEROS QUE TE DESAFÍA A BUSCAR OBJETOS, ANIMALES E INFINIDAD DE FIGURAS CONTRA EL TIEMPO. ¿ESTÁS LISTO PARA ENCONTRARLOS?

4 *MANZANAS CON MANZANAS* ES UN JUEGO DIVERTIDO DE CARTAS DE MATTEL, EN DONDE SE REQUIERE HACER COMPARACIONES GRACIOSAS DE PERSONAJES, LUGARES, COSAS Y EVENTOS.

5 *OPTIMUS PRIME* ES UN AUTO QUE SE TRANSFORMA EN ROBOT Y EL FAMOSO PERSONAJE QUE FORMA PARTE DE LA COLECCIÓN *TRANSFORMERS ANIMATED*, DE HASBRO.

6 HASBRO PRESENTA LA NUEVA PISTOLA DE DARDOS *STRIKE-TAKTICAL OPS*, DE NERF. SU DISEÑO PERMITE REALIZAR TRES MISIONES A TRAVÉS DE UNA MIRA PARA LA OSCURIDAD, OTRA PARA LARGO ALCANCE Y EL LANZAMIENTO DE SEIS DARDOS.

7 *20Q*, DE MATTEL, ES UNA ESFERA CAPAZ DE ADIVINAR LO QUE ESTÁS PENSANDO A TRAVÉS DE UNA SERIE DE PREGUNTAS.

TIERRA DE JUGUETES



Para consentir al niño que llevas dentro, en esta época navideña te presentamos las recomendaciones de juguetes que Hasbro y Mattel tienen esta temporada en México.

TRIVIA

Esta edición vamos a celebrarla con muchos regalos. Hasbro dejó 10 pistolas *Strike-Taktical OPS* y Mattel se mochó con cinco *U.B. Funkeys* y cinco *Manzanas con manzanas*. Solicita el juego que quieras ganar en: **trivias_h@notmusa.com.mx**. ¡Feliz Navidad!





Una obsesión

De chiquita, Fernanda soñaba con ser cantante, pero nadie le hacía caso; sin embargo, tomó clases de baile y aparecía en los festivales escolares. Años más tarde, viajó al D.F. a estudiar canto y su primer trabajo fue en el teatro musical. "Hice *La Cenicienta, Hermanos de sangre, Rent* y una gira con Disney en el Auditorio Nacional. Poco después empecé a tocar puertas para entrar al mundo de la música, le presenté al productor Raúl Órnelas un demo con tres melodías, dos de un compositor y otra mía que, siendo sincera, la llevé por rellenar, pero mi sorpresa fue que le encantó mi canción y me preguntó si tenía más. Así nació mi primer disco, con composiciones de mi inspiración".

Se dio a conocer musicalmente con el sencillo *Yo no soy virgen*, un tema controversial. "Los fans eran los más contentos, siempre me dieron buenos comentarios, les gustaba que fuera directa con mi forma de pensar. Decían que hablaba de la neta y que por eso se identificaban con lo que me atrevía a decir. Mi estilo, aunque se trate de una balada, siempre es directo, sincero, honesto, porque así soy, no tengo otra forma de escribir, no me sale hacer canciones como las de Lucero o Luis Miguel, que son muy bonitas, pero yo tengo mis propios matices del amor y soy una fiera en todo lo que hago. La melodía que más me gustó de mi primer disco fue *A destiempo*, una balada muy triste".

El nuevo disco de Fernanda, que pronto saldrá a la venta y del que ya suena el sencillo *Mi juego favorito*, está lleno de sorpresas. Todas las rolas son de su autoría y la producción corrió a cargo de Carlos Lara. "Pasaba pequeñas partes de las canciones y, de ahí, Carlos creaba los arreglos musicales de las guitarras, el piano y todo. Entre los temas están *La cola al diablo, Muñeca inflable, El idioma universal*, que son divertidas, menos tiradas a la broma, como ocurrió con el disco anterior. El álbum tiene mucha evolución,

ERNANDA Ostos

FOTÓGRAFO **IAN CUTTLER**
MAQUILLAJE Y PEINADO **ÁLEX MÉNDEZ**
MODA **LALO PÉREZRIVERA**
AGRADECEMOS LAS FACILIDADES OTORGADAS AL **BAR DALÚA**, UBICADO EN ALFONSO REYES NO. 108, ESQUINA PUERTO REAL.
WWW.DALUA.COM.MX

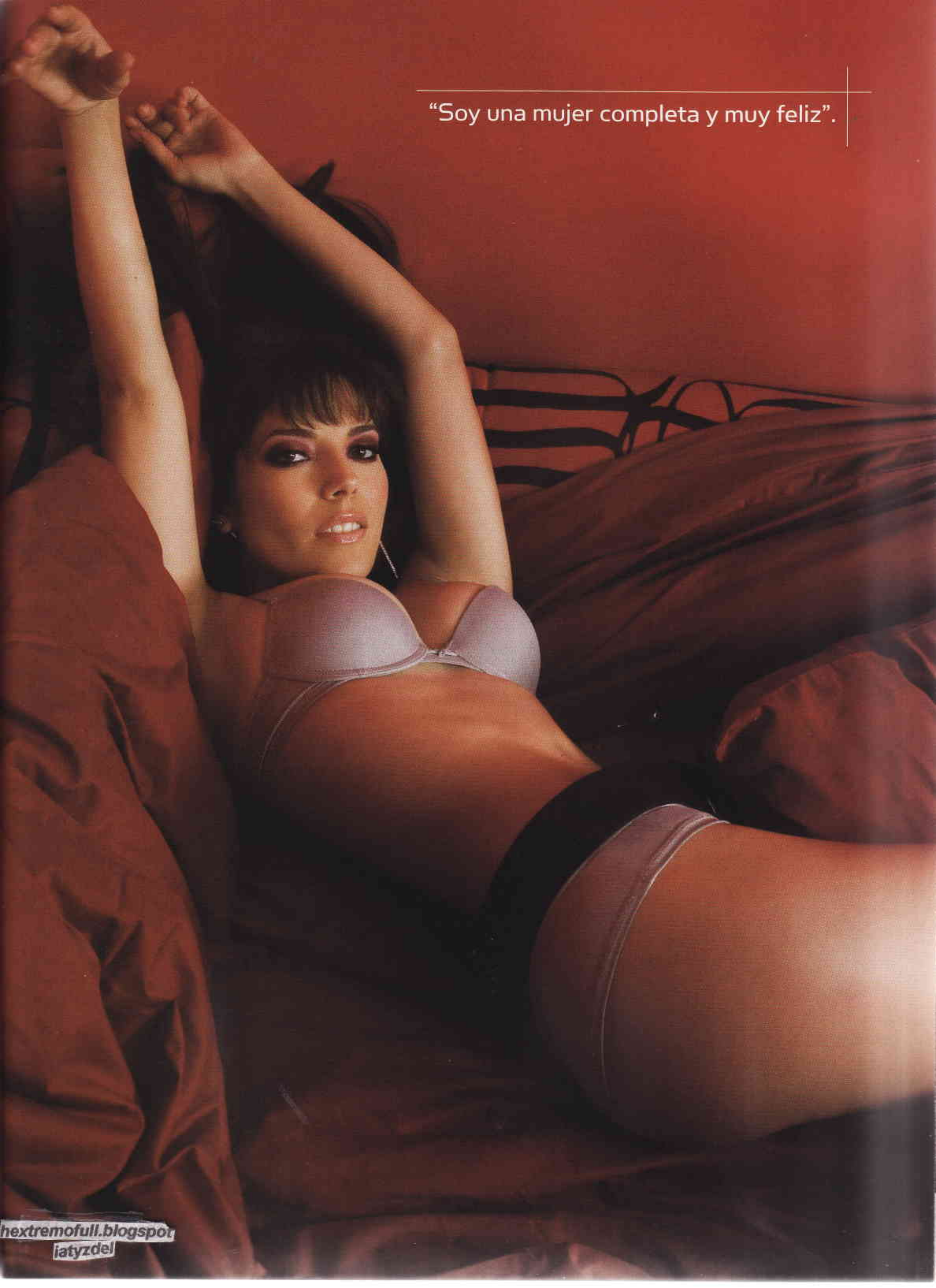


está completo, tiene más producción y mi voz suena mejor". Fernanda se considera impredecible y reconoce que no hay un día normal en su vida porque el ritmo de trabajo la lleva a distintas situaciones, como pasear al perro, dar una entrevista, tomar una clase de baile, hacer ejercicio, ver una película, ensayar, dormir o estudiar. "No tengo un seguimiento establecido, siempre estoy haciendo cosas diferentes". No obstante, Fer disfruta la música *dance* y, cuando se va de fiesta, no se mueve de la pista de baile.

Los hombres son una parte fundamental en su vida, y a pesar de que nos confesó que tiene novio, también nos aseguró que su ideal es aquél que lleve un perfil similar al de Brad Pitt. "En el futuro me encantaría verme como Madonna, es decir, sana, fuerte y triunfando, ya que es una mujer por la que pasan las décadas y se conserva hermosa. Así me gustaría verme en 10 años".
Para saber más de esta talentosa cantante, pueden visitar la página de Internet: *www.fernandaostos.com.mx*

Mensaje a los lectores: "Sean muy felices, chicos, y, por favor, compren mi disco original. Nos quejamos mucho de la corrupción, pero la gente continúa adquiriendo cosas piratas. Me encanta **H**, sus fotos son excelentes, tiene un contenido súper interesante, las chavas se ven naturales, no hay nada vulgar en la edición, así que búsquenla todos los meses".





"Soy una mujer completa y muy feliz".

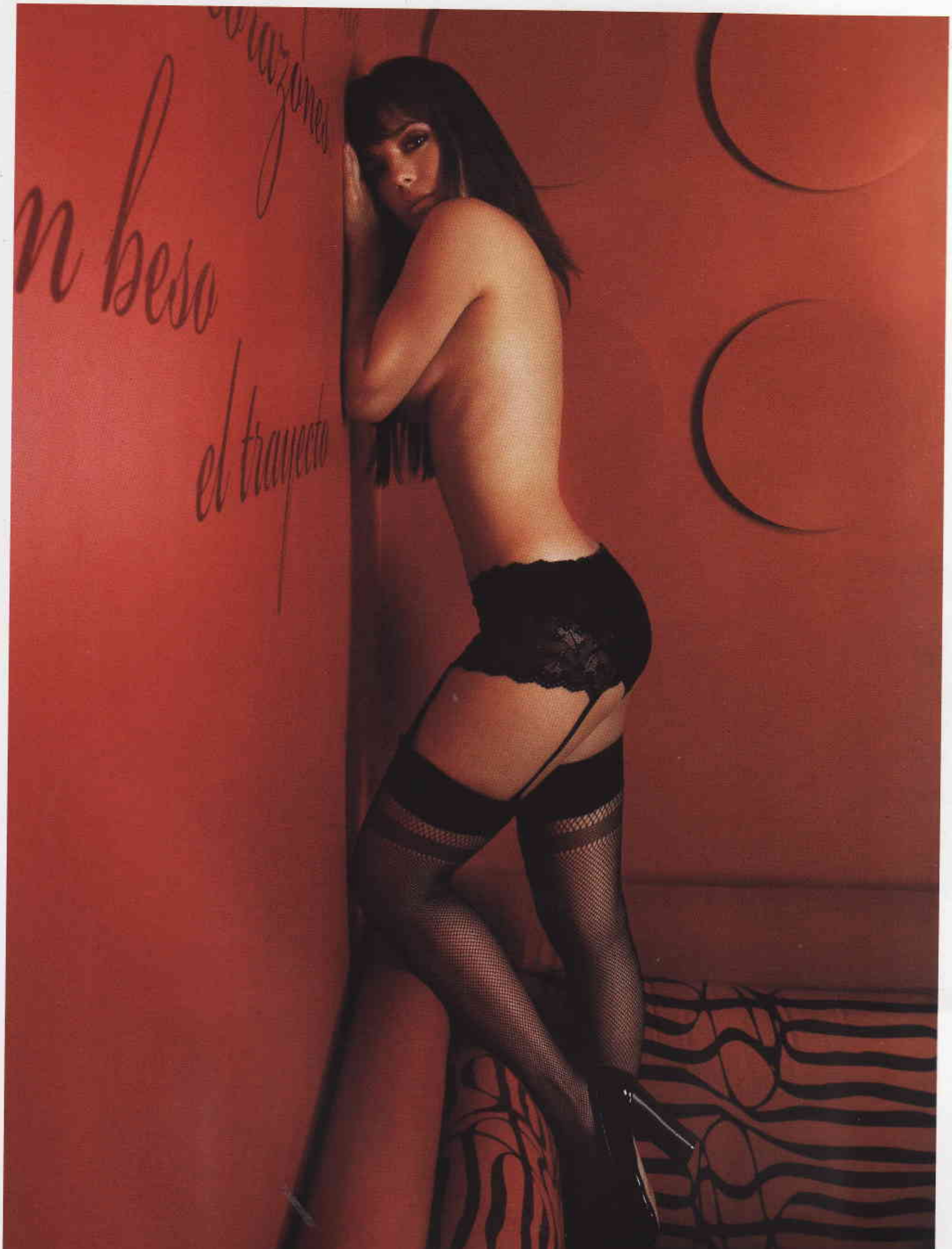


EL RINCÓN **SEXY** DE **FERNANDA**

NOMBRE María Fernanda Ostos Hubbe.
LUGAR DE NACIMIENTO Matamoros, Tamaulipas, México ("Pero toda mi vida la pasé en Acapulco").
FECHA 13 de diciembre.
SIGNO Sagitario.
MEDIDAS 85-60-90 ("que los lectores hagan sus apuestas a ojo de buen cubero").
ESTATURA 1.60 m.
LENCERÍA FAVORITA "Transparente, blanca, roja, negra, chiquita y del color que sea. Si se puede sin lencería, mejor".
LIBROS *Diablo Guardián*, de Xavier Velasco.
BEBIDA Vodka con arándano y el Cosmopolitan.
COMIDA Italiana.
CANTANTE Amy Winehouse.
SUPERHÉROE La mujer maravilla.
MASCOTA "El rey del hogar y el amor de mi vida se llama 'Gandhi', un Schnauzer blanco que adopté en un albergue".
FRASE CÉLEBRE "Aquello que vivamente imaginas, entusiastamente actúas y aquello que constantemente creas, inevitablemente sucederá".
SU PASIÓN MÁS GRANDE "Estar arriba de un escenario, cantar, componer la música que me gusta y que la gente se apasione conmigo. Eso es para mí como el orgasmo".






n beso
el trayecto

¡NO SE HAGAN BOLAS!

GANGLIOS Y CÁNCER LINFÁTICO

Actualmente, hay más de un millón de personas en el mundo que padecen linfoma y dos mil mueren al año por esta enfermedad. Descubre por qué surge y cómo detectarla.

Por René Téllez
rtellez@notmusa.com.mx

El cáncer linfático o Linfoma No Hodgkin (LNH), ocupa el tercer lugar entre los males que afectan a los hombres, después del cáncer de piel y de testículo. Este padecimiento se manifiesta directamente en los ganglios y surge en forma de protuberancias en zonas como cuello, axilas o ingles. No obstante, al haber células linfoides en muchos otros órganos, este tipo de carcinoma puede afectar al tubo digestivo, bazo, hígado, pulmón, médula ósea, etc.; incluso, al multiplicarse las células tumorales, pueden comprimir áreas contiguas, lo cual impide que algunos órganos funcionen adecuadamente. Por ejemplo, la tráquea puede ser presionada por un tumor, dificultando las funciones de tragar o respirar. Además, el linfoma es un mal propio del sistema inmunológico y provoca que los ganglios linfáticos no detecten los agentes patógenos que ingresan al cuerpo, como los virus y las bacterias, por lo que al quedarse sin defensas, el organismo es propenso a contraer un sinnúmero de infecciones.



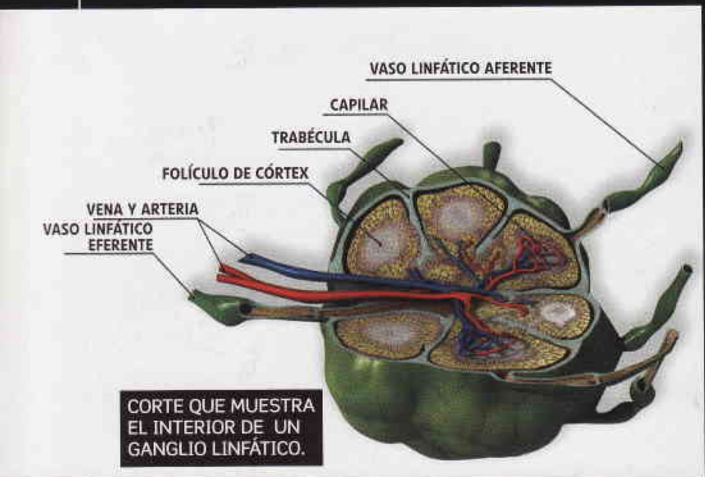
GRUPO DE GANGLIOS LINFÁTICOS

15 de septiembre es la fecha en que se conmemora el Día Mundial del Linfoma.



VAYA TIPOS

"Los linfocitos son glóbulos blancos que están en la sangre, sistema linfático y ganglios, los cuales se encargan de destruir células extrañas, virus y gérmenes, pero en ocasiones olvidan su función, por lo que mutan y crecen desproporcionadamente, generando cáncer", explica el doctor Francisco Tripp-Villanueva, médico hematólogo del Centro Médico Nacional "La Raza". Asimismo, comenta: "En nuestro cuerpo hay tres tipos de linfocitos: los B, que se generan en la médula ósea; los T, que se crean en la médula espinal y el timo, y los NK, que son células asesinas. Los humanos tenemos alrededor de 600 mil ganglios, por lo que cualquier parte del cuerpo es susceptible de desarrollar linfoma".



CORTE QUE MUESTRA EL INTERIOR DE UN GANGLIO LINFÁTICO.

¿QUÉ NOS PASA?

Los síntomas son aumento de volumen no doloroso en cuello, axilas o ingles; si se localiza en el abdomen, no pueden verse las protuberancias, pero si una persona baja 10% de su peso, es probable que lo padezca. Otros indicios son sudoración nocturna, fiebre de origen no claro y sin infección, cansancio, tos y dificultad respiratoria. Estas señales son similares a las de otras enfermedades menos graves, pero sólo un experto puede dar un diagnóstico acertado.

¡CHECA LOS SÍNTOMAS!

+ CRECIMIENTO GANGLIONAR —NO DOLOROSO— EN CUELLO, ABDOMEN, AXILAS O INGLES.
+ GANGLIO POR ARRIBA O ABAJO DEL DIAFRAGMA.
+ FIEBRE.
+ MALESTAR DE GARGANTA, HUESOS Y ARTICULACIONES.
+ DOLOR EN PECHO Y ABDOMEN —SE CONFUNDE CON GASTRITIS— SIN RAZÓN APARENTE.
+ SUDORACIÓN NOCTURNA.
+ FATIGA EXCESIVA.
+ PÉRDIDA DE PESO Y APETITO, PRESENTÁNDOSE ANEMIA.
+ INFECCIONES RECURRENTES.
+ ERUPCIÓN CUTÁNEA O COMEZÓN EN LA PIEL.

¿POR QUÉ DA?

El linfoma es el cáncer de sangre que se presenta con mayor frecuencia y tiene un incremento de 2% anual en el mundo, con mayor incidencia en hombres que en mujeres; es decir, 360 mil nuevos casos —casi mil personas al día—, lo cual se debe, en gran medida, a factores ambientales, al uso de pesticidas en la agricultura, a diversos tipos de infecciones y a la predisposición genética del individuo, aunque el doctor Tripp-Villanueva asevera que no existe una razón específica para que se desarrolle el linfoma en una persona: "Hay algunos virus que intervienen —como el VIH— o bacterias, pero hay 40 tipos de linfomas que no sabemos cómo se originan. Quienes presentan deficiencia inmunológica o pacientes que han sido transplantados, tienen mayores riesgos de contraer la enfermedad".

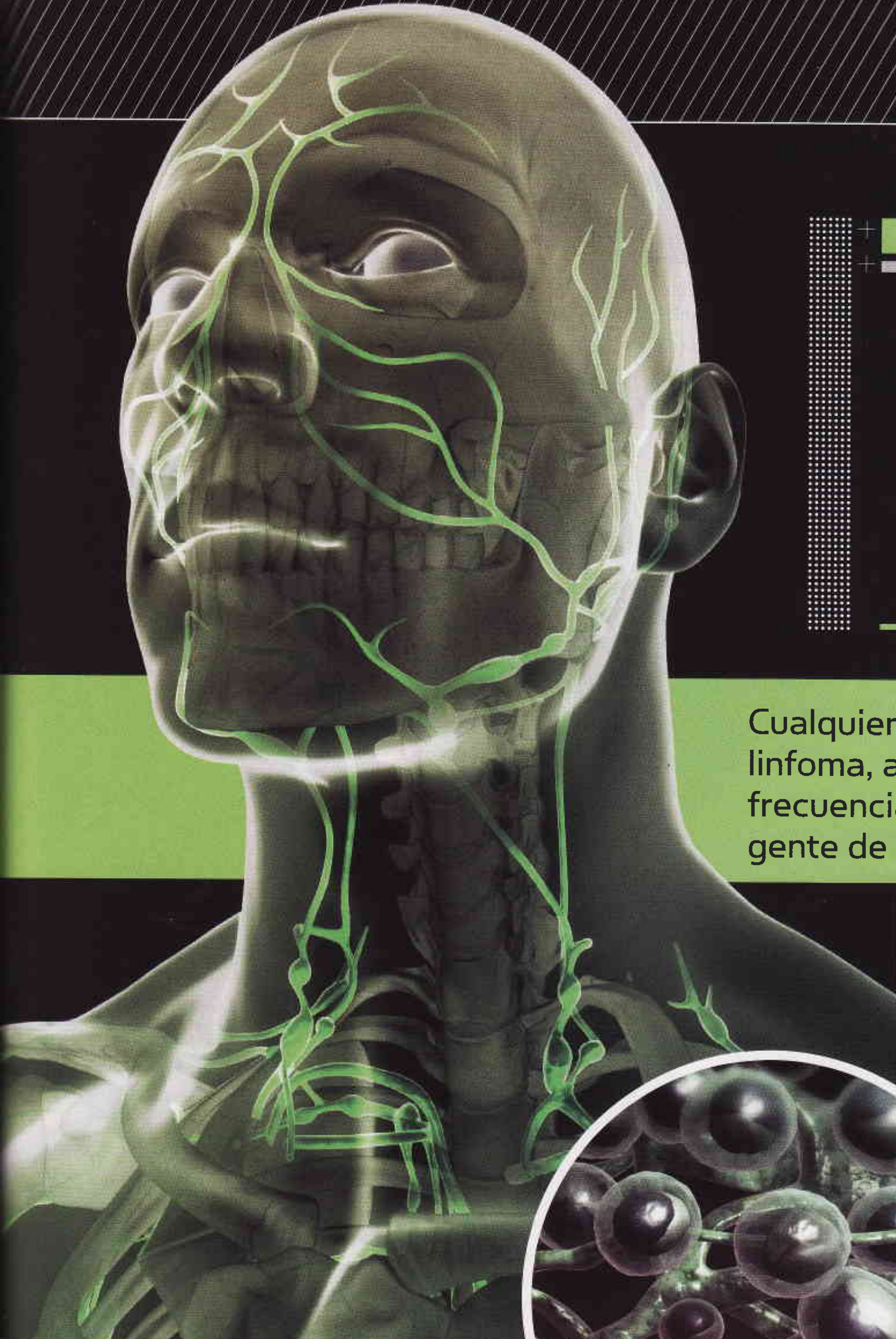
7 mil nuevos casos de linfoma por año se registran en México, aunque se cree que son alrededor de 12 mil.

FACTORES DE RIESGO

+ INFECCIONES VIRALES Y BACTERIANAS.
+ ENFERMEDADES GENÉTICAS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
+ EXPOSICIÓN A RADIACIÓN Y A PRODUCTOS QUÍMICOS, COMO EL BENCENO Y LOS HERBICIDAS.
+ TRANSPLANTE DE ÓRGANOS.
+ ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH) O EL VIRUS DEL LINFOMA/LEUCEMIA HUMANA DE CÉLULAS T (HTLV-1).
+ LA BACTERIA *HELICOBACTER PYLORI* (*H. PYLORI*), IDENTIFICADA COMO CAUSANTE DE ÚLCERAS ESTOMACALES.
+ INFECCIONES CON EL PARÁSITO QUE PROPAGA LA MALARIA.
+ ANTECEDENTES DE MONONUCLEOSIS INFECCIOSA, OCASIONADA POR CONTAGIO CON EL VIRUS DE EPSTEIN-BARR.

¿ES O NO ES?

Para dar un diagnóstico correcto se practican análisis de sangre, radiografías, resonancia magnética y biopsia, la cual se lleva a cabo mediante extracción de una muestra quirúrgica en los los ganglios, la cual es analizada por un patólogo, quien determina cuál de los 40 tipos de cáncer linfático se trata. Hoy en día, existen grandes expectativas de curación del Linfoma No Hodgkin, cuyos ejemplares se clasifican en agresivos o indolentes. Los primeros tienen más posibilidades de cura, aunque se dividen más rápido, por lo que requieren una oportuna aplicación del tratamiento; los segundos, generalmente, se resisten a morir, se disgregan y crecen lentamente por un periodo de nueve años.



NO ES BROMA EL LINFOMA

+ EL LINFOMA ES EL 50 CÁNCER MÁS COMÚN EN EL MUNDO.
+ LOS LINFOMAS SON MÁS FRECUENTES EN PERSONAS DE 15 A 35 AÑOS Y DE 50 A 70 AÑOS DE EDAD.
+ EL RIESGO DE QUE UNA PERSONA CONTRAIGA LINFOMA ES DE 1 EN 50.
+ 25% DE LOS CASOS PUEDEN PRESENTARSE EN PIEL, APARATO DIGESTIVO, HUESOS, TESTÍCULOS, PULMÓN Y SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.
+ LA SOCIEDAD AMERICANA DEL CÁNCER CALCULA QUE 18 MIL 660 PERSONAS —NUEVE MIL 600 HOMBRES Y NUEVE MIL 60 MUJERES— MORIRÁN A CAUSA DEL LINFOMA DURANTE EL 2008.
+ 15 DE SEP.: DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA.

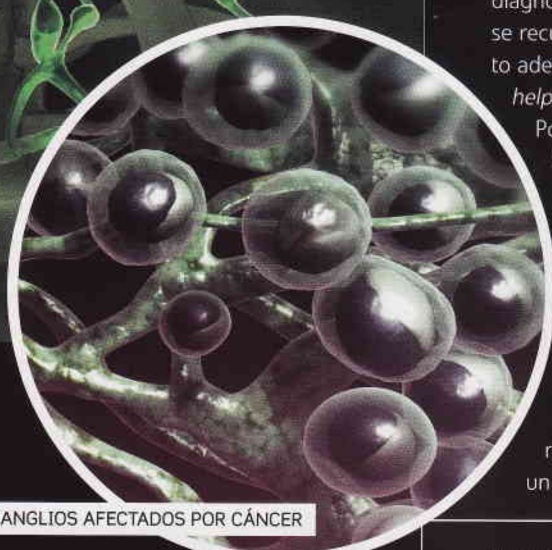
Cualquier persona puede padecer linfoma, aunque afecta con mayor frecuencia a los varones y a la gente de edad avanzada.

De no ser atendido, el linfoma puede causar la muerte en tan sólo seis meses a quienes lo padecen; sin embargo, de 75 a 90% de las personas diagnosticadas en etapas tempranas, se recuperan siguiendo el tratamiento adecuado. Consulta: *www.cancer-help.org.uk*.

Por eso, si presentas algunos de los síntomas que mencionamos y describimos, no dudes en acudir con un médico especialista de inmediato. Recuerda que con una detección oportuna y un control eficiente de la enfermedad, el linfoma puede tratarse con éxito y el paciente recupera su calidad de vida en un elevado porcentaje. ∎

¡TRÁTALOS BIEN!

En la actualidad se está trabajando en desarrollar una cultura de tratamiento integral que, aparte de la terapia médica, incluya atención especializada en áreas como nutrición y asesoramiento psicológico. La mayoría de los linfomas se tratan con la combinación de quimioterapia y el empleo de anticuerpos monoclonados —sólo atacan a las células malignas, es decir, son selectivos—; en otros casos, se aplican radioisótopos (radiación), y para quienes no responden o recaen, pueden someterse a un transplante de médula ósea. Los tratamientos se dividen en:



GANGLIOS AFECTADOS POR CÁNCER

+ **CONVENCIONALES:** Comprenden quimioterapia simple o combinada, terapia biológica, cirugía y transplante de células progenitoras.
+ **ESTÁNDAR ACTUAL:** Abarca la quimioterapia con anticuerpos monoclonados y radioterapia.

Para obtener orientación y apoyo, acude a:
Fundación Nacional de Pacientes con Linfoma No Hodgkin, A. C. (FUNALINH)
Canarias No. 519, Int. 1, Col. Portales, C. P. 03300, Del. Benito Juárez, México, D. F.
E-mail: funalinh@gmail.com
Tel.: 01 (55) 5672-9045
Cel.: 04455-2276-8237

FOTOS: GETTY IMAGES / ARCHIVO H

APENAS ESTÁS CONOCIENDO LAS TÉCNICAS DEL BALONMANO CUANDO TIENES LA OPORTUNIDAD DE TIRAR A GOL, PERO NO SABES CÓMO. POR ESO, AQUÍ TE AYUDAMOS A NO METER LA PATA DURANTE EL PRIMER, Y HASTA AHORA, MÁS IMPORTANTE PARTIDO DE TU VIDA.

Seguramente, supiste que tus cuates ya tuvieron su primera experiencia sexual y, por ende, también te has enterado que para algunos fue su debut y despedida. ¿Sabes por qué? ¡No! Pues lo más probable es que ellos tampoco lo sepan. Nosotros te facilitamos las cosas para que a ti no te suceda lo mismo, pasándote al costo los peores tropezones que se cometen durante la "primera vez".

Por **Carla Montaño**
amontano@notmusa.com.mx



NO HAY UINTO... MALO

LOS ERRORES DE LA PRIMERA VEZ EN EL SEXO



35% de los jóvenes señalan que su "primera vez" fue en casa de sus padres, mientras que sólo 15% lo hicieron en el auto. **Fuente: Instituto de la Juventud.**

PRIMER TIEMPO

Ya que los dos han decidido que es momento de sudar algo más que la mano, es importante que se preparen tanto física como emocionalmente para que puedan entregarse al 100%, dejando a un lado tabúes y preocupaciones. Deben concentrarse en lo que van a hacer.

PIENSA EN LOS PORMENORES: Es un error garrafal que quieras aventarte sobre ella y penetrarla porque, en primera, podrías lastimarla —recuerda que las mujeres tienen que lubricar— y, en segunda, porque será tal su enojo, que no te permitirá que te le vuelvas a acercar.

BÁÑATE: Suena obvio, pero hay muchas personas que llegan al momento cúspide oliendo a cama —y no precisamente de sexo—. Las fragancias o aromas agradables son los mejores afrodisíacos. También rasúrate —aunque creas que te ves más varonil—, pues si tu barba parece piso de peluquería o chayote, sólo lograrás irritarla. Bótala, antes de que ella te bote a ti.

NO LA BABEES: Sabemos que la calentura... es la calentura, y que tras algunos años de "hacer llorar al cíclope" a mano limpia, la "cabeza" le gana al corazón. ¡Tache! En su "estreno", resulta indispensable que sea al revés: bésala con amor, acaríciala tiernamente y nunca le llenes de saliva el cuello. Por raro que suene, su piel es un importante órgano sexual.

MARCAR CHUPETONES: Aparte de que se ve súper naco, le puede traer problemas con sus papás o en la escuela. Además, es una forma de evidenciarla ante los demás y eso no te lo perdonará. Los chupetones son para chamacos inexpertos, un verdadero Don Juan jamás deja huella, ni lastima deliberadamente la piel de su mujer. ¡No la vayas a regar!



MEDIO TIEMPO

RESULTAR TORPE AL DESNUDARLA: Muchos quieren quitar todo de golpe, pero esa rudeza innecesaria lo único que provoca es que le rompas la blusa que le regaló su mamá y te destapes como un pésimo amante. El brasier es cosa aparte, así que róbale uno a tu hermana o a tu prima, y ensaya antes. Recuerda: la práctica hace al maestro.

SER SUCIO: Y no me refiero a la higiene, sino a tu lenguaje. Quizá te han dicho que el decir guarradas las excita... y tal vez sea cierto, pero no en la primera vez. Para expresar cosas "sucias" se necesita un grado más de *hardcore* y, especialmente, de confianza como pareja. Ten paciencia, muchacho.

METERLE UN DEDO EN LA VAGINA SIN DECIR "AGUA VA": Acaricia sus muslos, ingles y roza delicadamente sus labios vaginales, esto hará que ella misma te lo pida.

PRETENDER QUE TE HAGA SEXO ORAL: ¡Eso jamás! Pensará que sólo buscas tu propia satisfacción. En la "primera vez" debes hacerle creer que ella es la protagonista. Si ella goza, tú también lo harás.

NALGUEARLA: Olvídalo, recuerda una cosa: NO es una teibolera que te llevaste a casa tras el cumpleaños de tu cuate, es tu NOVIA y ella está aprendiendo igual que tú. Si ella no lo pide, evítalo.

SEGÚN UN ESTUDIO, 20% DE LOS HOMBRES Y 60% DE LAS MUJERES CONSIDERARON SU PRIMERA EXPERIENCIA COMO DESAGRADABLE, LO QUE INDICA UNA FALTA DE EDUCACIÓN SEXUAL.

SEGUNDO TIEMPO

REALIZAR ACROBACIAS: Recetarte el *Kamasutra* completo no te sirve de nada la primera vez, porque ella estará tan nerviosa y hasta pudorosa, que lo menos que pensará será en aventarse "La Huracarrana". "El Misionero" es la opción para el novato.

EMPUJAR FUERTE: Penétrala suave y muévete despacito. Estás entrando a un templo sagrado y debes ser sigiloso. Pregúntale si no la lastimas, si es así, retrocede, bésala e inténtalo de nuevo. Toma en cuenta que la mayoría de los sufrimientos de la "inauguración" se deben al miedo, y eso al final provoca dolor.

SER DEMASIADO BRUTO AL TOCAR LAS ZONAS ERÓGENAS: El clítoris es mucho más complejo que el pene, y si a ti te choca que te lo doblen cual popote, a ella tampoco le gustará que la aprietes como esponja.

EYACULAR DEMASIADO PRONTO: Sabemos que es tu primera vez y no tienes destreza, pero si antes practicas deteniendo el chorro de orina cuando vas al baño, acostumbrarás a tu organismo a controlarse. No olvides que las mujeres tardan más en llegar al orgasmo y que es INDISPENSABLE que ella lo tenga primero; eso garantizará una nueva sesión sexual.

INTENTAR EL SEXO ANAL: Éste lleva su tiempo y hay que platicarlo, pues es mucho más delicado. No apliques el "me equivoqué" porque no te lo creerá y te mandará a volar irremediablemente.

47%

de los primerizos en el sexo no utilizan condón o algún otro tipo de protección.

FUENTE: 20MINUTOS.ES

COMPENSACIÓN

TIRAR EL CONDÓN USADO AL SUELO: ¡Es patético para ellas! Si lo haces por descuido o lo que sea, podría arruinar lo que tanto trabajo te costó. Sé ordenado, usa un pañuelo desechable para envolverlo y luego tíralo a la basura —nunca en la taza del baño—.

NO HACERLE CASO DESPUÉS: Abrázala y pregúntale si le gustó. A ellas les encanta sentirse importantes, y en momentos como éstos, mucho más. Acuérdate: si quieres repetir, debes consentir.



FOTOS GETTY IMAGES

LO QUE DEBES EVITAR

MATAPASIONES

+ LA ROPA INTERIOR CON HOYOS Y LAS CAMISETAS CON LA AXILA AMARILLENTA O MUY USADA, SON ESPANTOSAS. YA QUE TE VAS A "ESTRENAR", DE PASO COMPRA UN KIT NUEVO: CALCETINES, BOXER O TRUSA, PLAYERA, ETC. SI TU ECONOMÍA NO DA PARA TANTO, BUSCA LAS "MEJORES" GARRITAS QUE TENGAS.
+ NUNCA DE LOS NUNCAS TE DEJES LOS CALCETINES A LA HORA DEL ACTO; AUNQUE HAGA FRÍO, NO ES PRETEXTO, YA ENTRARÁS EN CALOR CON LA ACCIÓN.
+ LOS MATAPASIONES POR EXCELENCIA SON QUE TE HUELAN LOS PIES O LA BOCA. PROCURA ASEARTE PREVIAMENTE, ASÍ TENGAS QUE ESPOLVOREAR TUS CALZADO CON TALCO —O POLVO DE ZINC— Y ECHARTE UNA LAMINITA PARA EL ALIENTO. EL CHICLE NO ES RECOMENDABLE, ESO DÉJASELO AL "VITOR".
+ DESHAZTE DE LA TRUSA TIPO HOMERO SIMPSON O DEL CALZÓN A LA ANDRÉS GARCÍA SI NO QUIERES QUE SALGA CORRIENDO. OJO: EL AMOR —Y LA PASIÓN— ENTRA POR LOS OJOS.
+ APAGA EL CELULAR, EL HECHO DE QUE TU MAMÁ O TUS CUATES TE LLAMEN CUANDO ESTÁS TRATANDO DE QUEDAR BIEN, HACE QUE TU REPUTACIÓN ESTÉ EN JUEGO.
+ EVITA LOS COMENTARIOS BOBOS O FUERA DE LUGAR; SI NO TIENES NADA BUENO QUE DECIR, LIMÍTATE A BESARLA, ACARICIARLA Y CONSENTIRLA.

15%

de los hombres, tienen sexo por primera vez con una prostituta.

RECOMENDACIONES

+ LA CASA DE TUS PAPÁS ES EL MEJOR LUGAR SIEMPRE Y CUANDO NO ESTÉN, PUES ES UNA ZONA CÓMODA Y, SOBRE TODO, HIGIÉNICA. LA "PRIMERA VEZ" NUNCA SE OLVIDA, POR ELLO ES IMPORTANTE QUE SIENTAS Y LE HAGAS SENTIR EL "CALOR DE HOGAR".
+ VE A LA FIESTA CON "GORRITOS", YA QUE TU VIEJA PUEDE QUEDAR EMBARAZADA, INCLUSO CUANDO SEA LA PRIMERA VEZ Y NO HAYAS EYACULADO DENTRO.
+ ELIGE BIEN A LA PERSONA. OLVÍDATE DE LOS ENCUENTROS DE UNA NOCHE LOCA, ES PREFERENTE HACERLO CON TU PAREJA, ASÍ EVITARÁS SORPRESITAS COMO LAS ETS.
+ QUE NADIE TE OBLIGUE, NI TUS AMIGOS NI TU CURIOSIDAD —CONSIDERA QUE DE ESTA ÚLTIMA MURIÓ EL GATO—. SÓLO TÚ ERES RESPONSABLE SOBRE TU PERSONA Y SABES EL MOMENTO INDICADO DE DARLE ALEGRÍA A TU CUERPO. ¡QUE LO DISFRUTEN!

Al besar, se ejercitan 30 músculos faciales.



FRASE SEXUAL

"El hombre da ternura para recibir sexo, la mujer da sexo para recibir ternura".

ANÓNIMO

Aperitivo sexual

Nada mejor para abrirle... el hambre a tu invitada de honor que con un aperitivo digno de un hombre, muy hombre, ya que contiene los ingredientes que nadie que se precie de ser un "*macho man*" puede dejar pasar. Entre otras cualidades, sirve para abrir garganta, la cual seguramente después no parará de usar.

INGREDIENTES:

+ 1/2 DE MEZCAL
+ 1/2 REFRESCO DE COLA
+ UN CHORRITO DE CERVEZA
+ UN CHORRITO DE LIMÓN
+ UNA PIZCA DE SAL

INSTRUCCIONES: COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN VASO LARGO Y SÍRVELO. PROCURA QUE LA CERVEZA ESTÉ FRÍA. NO TE MANDES CON EL MEZCAL, PORQUE EN LUGAR DE PONERLA CACHONDA, ESTARÁ TAN BORRACHA QUE SE QUEDARÁ DORMIDA COMO PERICO... A MEDIO PALO. ¡DISFRÚTENLO!

140 veces por minuto puede llegar a latir el corazón durante un orgasmo.

751 mujeres en Long Beach, California (EE.UU.), establecieron el récord de 134 orgasmos en una hora.

En el mundo hay más de 60 millones de personas infectadas de dengue al año.



DE GORILAS Y SEMENTALES...

Por Marco Maximiliano

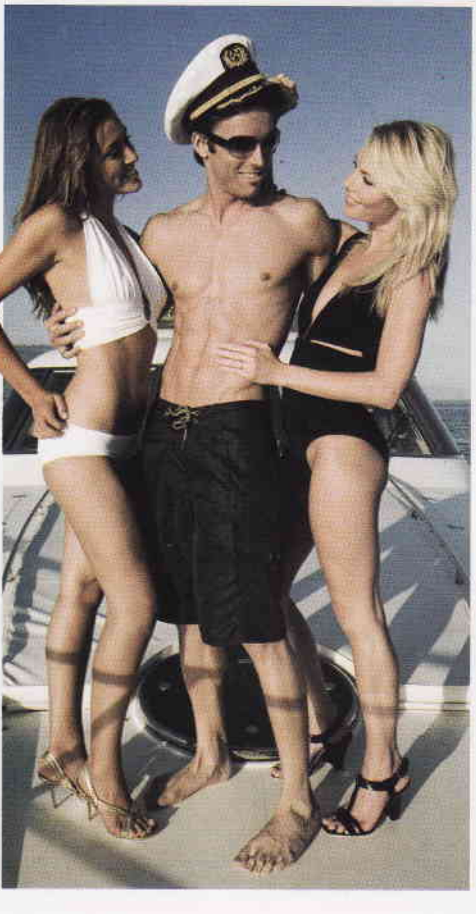
PARA EL FRÍO... LA CHAQUETA

Se dice que Dios creó el mundo en siete días y en él puso todas las cosas hermosas que existen; si es cierto, no podemos dejar de agradecerle por haber inventado "La Chaqueta". ¿Quién no ha gozado los beneficios de este arte curativo? Es buena para combatir el estrés, los corajes, la bilis, los fajes sin final feliz —cuando aquélla no suelta prenda y nomás te prende— cura el insomnio, la fatiga, los dolores de cabeza —la de arriba y la de abajo—, sirve para quitar la angustia, la preocupación y el exceso de semen. En fin, es una compañera, siempre dispuesta a secar nuestras lágrimas y a mojar nuestras sábanas. Esta amiga es tan querida, que ha recibido muchos nombres: chaqueta, manuela, jalártela, paja, jalarle el pescuezo al ganso, desflemar al cuaresmeño, Jesusa Enriqueta —alias "Chucha Queta"—, la mano amiga, la solitaria, la que hace chillar al chamaco, etc. Le llames como le llames, siempre estará a tu servicio. De ella se cuentan muchos mitos: te saca pelos en la mano, te exprime el jugo de la vida, que hace daño, que no puedes probar sólo una... Esas historias las cuentan los cabrones que tienen envidia porque nunca han podido disfrutar libremente de tan sabio consejo. Pero no olvidemos que también hay historias lindas, tiernas, rosaditas... rosaditas... rosaditas —hasta que te vengas—. Por ejemplo, sirve para conocer tu cuerpo, es el mejor campo de entrenamiento para cuando entres a territorio enemigo; que entre más te la hagas, más te sale —a la larga... y de la larga—, que es buena para el corazón y los pulmones, para bajar calorías y ejercitar los músculos... y, por supuesto, para que el niño eructe su lechita. Existen muchas maneras de llevarla a cabo: la tradicional mano amiga, el pasito a dos manos, la rajita en el bistec, la almohada cariñosa, la gelatina cachonda, el cojín insaciable, la muñeca inflable, el osito retacado y todas las demás que has hecho y, seguro, no le has contado a nadie porque, después de todo, es algo que únicamente compartes con la persona que más amas en el mundo. Todo esto puede sonar muy romántico, pero la neta es que desde que la descubres, ¿cuántas veces te ha abandonado? Si manuelita fuera una mujer, sería perfecta: dispuesta en cualquier momento, atenta a nuestras necesidades, abierta... a nuevas posibilidades. En fin, éste es un reconocimiento escrito para lo único que las féminas no nos pueden quitar, la mejor amiga que un hombre puede tener: la única e irrepetible CHAQUETA.



Cambio de sexo ¡gratis!

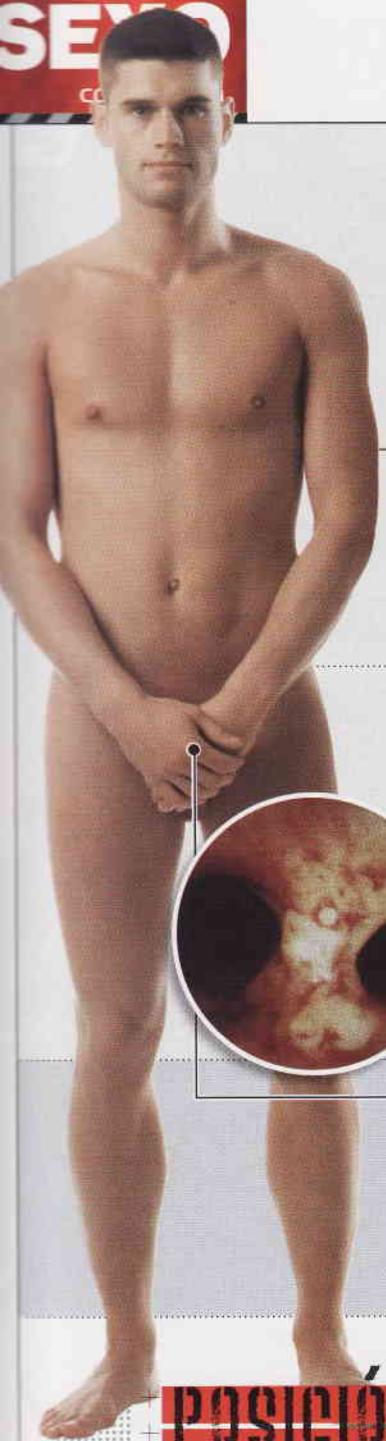
En pleno Siglo XXI, el Gobierno brasileño de Lula autorizó que quienes deseen cambiarse de sexo podrán hacerlo ¡gratis!, ya que el sistema sanitario público del país financiará la operación. Si no lo crees, esto es lo que dijo el Ministerio de Salud de Brasil: "La transexualidad viene acompañada de un sentimiento de inadaptación a su propio sexo anatómico y esta situación debe cambiar". La medida es juzgada por grupos conservadores que se oponen a que se realicen este tipo de prácticas. Ahora sí que: "a la gorra, sí hay quien le corra".



La cosecha de mujeres

Esta Navidad consiéntete ligando una australiana, lo único que tienes que hacer es lanzarte para allá, pues según el último censo realizado en el país de los canguros hay más mujeres que hombres. Este desequilibrio se debe a que miles de varones australianos, entre los 20 y los 30 años, salieron de Australia para trabajar en el extranjero, marcando una diferencia brutal, ya que se estima que por cada 10 mil féminas hay mil hombres. Si tal cifra te parece sorprendente, te quedarás "de a seis" al saber que el problema es peor en la costera, en donde se mudaron gran cantidad de damiselas procedentes de América y Europa en busca de un mejor estilo de vida. Ya lo sabes, en este momento agarran lo que sea, así que mejor rompe el cochinito.

Un espermicida tradicional en el antiguo Egipto era la miel.





Una pandemia renace...

Tuberculosis genital

La tuberculosis genital es considerada una enfermedad rara que no se presentaba desde hace muchos años; sin embargo, en la actualidad se han detectado casos, principalmente en las mujeres —alojándose en las trompas de Falopio u ovarios—, aunque también se da en los hombres —situándose en ambos testículos—.

Ésta se contagia por relaciones sexuales con personas que padecen *epididimitis tuberculosa* —la propagación viene desde el pulmón—, las cuales casi siempre lo ignoran, haciendo una cadena de contagio interminable. En el caso de las mujeres, se les forma un granuloma tuberculoso que es necesario extirpar y que las deja estériles. En cuanto a los varones, en ocasiones es necesario amputar el testículo. A pesar de que es mucho más común la tuberculosis pulmonar —en nuestros días casi erradicada—, constituye un problema de salud la infección del aparato genital femenino y masculino por el bacilo; por ello, el uso del condón es la única forma de prevención.

SÍNTOMAS MASCULINOS:

+ CANSANCIO EXTREMO.
+ FALTA DE VITALIDAD.
+ CARCINOMA.
+ ALTERACIONES EN LA MORFOLOGÍA DEL TESTÍCULO.
+ FIEBRE.
+ DOLOR EN EL TESTÍCULO.
+ MALESTAR EN ABDOMEN BAJO.

SÍNTOMAS FEMENINOS:

+ ASTENIA.
+ FIEBRE.
+ ANOREXIA.
+ CARCINOMA DE OVARIO.
+ ALTERACIONES DURANTE EL CICLO MENSTRUAL.
+ AMENORREA.
+ HEMORRAGIAS VAGINALES.

FUENTE: UNIVERSIDAD DE BARCELONA

POSICIÓN SEXUAL PLUS

El trineo de Santa

Pasa un Nochebuena... muuuy buena, realizando esta postura sexual, que de "santa" no tiene nada.

Descripción: Recuéstate y sube las rodillas a la altura de tu pecho; tu vieja debe sentarse sobre tu pene, apoyando sus nalgas en las tuyas y su espalda en tus pies para mayor soporte. Ayúdense sujetándose de sus manos. El movimiento sugerido es en círculos o de vaivén. Es Navidad, época de complacencias.



CALIFICACIÓN

EN ESCALA DEL 1 AL 10: 9.5

GRADO DE DIFICULTAD **8**

CALORÍAS QUEMADAS TÚ **650**

CALORÍAS QUEMADAS ELLA **450**

LAS MISMAS QUE QUEMAS AL HACER DOS SERIES DE SENTADILLAS.

SU NIVEL DE SATISFACCIÓN	
AL PRINCIPIO:	6
EN EL ÍNTERIN:	7.5
AL FINAL:	10

TU NIVEL DE SATISFACCIÓN	
AL PRINCIPIO:	6.5
EN EL ÍNTERIN:	8.6
AL FINAL:	9.5

MÚSCULOS QUE SE FORTALECEN: PIERNAS, GLÚTEOS Y PANTORRILLAS.

PLUS

+ **Para ella:** El pene toca directamente el clítoris. ¡Aprovéchalo!
+ **Para ti:** La vista es genial: dos carnosidades subiendo y bajando.

EN DÓNDE Y A QUÉ HORA: EN LA CAMA, MUCHO ANTES DE QUE LLEGUEN LOS INVITADOS PARA LA CENA NAVIDEÑA.

En 1635 se señalaba a las prostitutas de París, Francia, rapándoles la cabeza.



TIPS SEXUALES

CONSEJOS ÚTILES PARA UN RAPIDÍN

La calentura sexual es como un accidente: llega sin avisar, y una vez que se dan todos los elementos, es inevitable. Aquí te decimos cómo afrontar una situación de ésas y cumplirle como todo un tigre.

HAZLO SIN QUITARLE LA ROPA

Bien señala el dicho: "Más vale maña que fuerza". Que la falta de tiempo y un lugar apropiado o cómodo no te convierta en un auténtico papanatas. He aquí algunas recomendaciones prácticas para cumplir y disfrutar, al mismo tiempo, de un delicioso rapidín.

+ CON FALDA O VESTIDO: Si de rapidines se trata, estas prendas son ideales y las más recomendadas. Con una mano acaríciale todo el cuerpo, y con la otra sube la tela; retira con cuidado su ropa interior mientras le das un suave masaje en el clítoris. Ella deberá sentarse sobre ti, de frente o espaldas. Llévala a las estrellas con un rítmico vaivén.

+ CON PANTALONES: Mientras la acaricias con una mano por encima de la ropa, bájale el pantalón con todo y calzones hasta las rodillas; colócala cerca de una mesa y pídele que únicamente apoye las manos en la superficie. Penétrala y disfruten al máximo.

CON JUGUETES

¿Quién dice que en un rapidín no se puede utilizar juguetes para estimular a tu pareja? El dildo lo puedes emplear por encima de la ropa o durante los pocos minutos que tendrás para calentarla antes de la penetración. En el caso del anillo vibrador, además de práctico, su ventaja radica en que puede ser usado por ambos en todo momento. Colócalo en tus dedos para acariciar su vagina antes de embestirla; después, dáselo para que te masturbe y vuelve a ponerlo entre tus manos para acercarlo a su clítoris cuando la penetres. Como cuentan con poco tiempo, estos instrumentos los ayudarán a llegar más rápido al orgasmo. Otro buen truco es situar tu celular en un lugar estratégico para grabarse mientras tienen relaciones, así, la próxima vez que estén en una fiesta, la podrás convencer de repetir tan excitante experiencia.

LO MEJOR DE UN RAPIDÍN

Lo más fascinante de un rapidín es hacerlo en un lugar público o donde quizá los descubran si no tienen cuidado. Eso aumentará el placer. Por otro lado, el hecho de que no puedan gritar o ver lo que hay debajo de la ropa, aumenta también la estimulación.

Por René Muñoz Recetas Rodrigo Álvarez

La ginebra es una bebida alcohólica obtenida a base de un 30% cereales.



GIN CITRUS TONIC

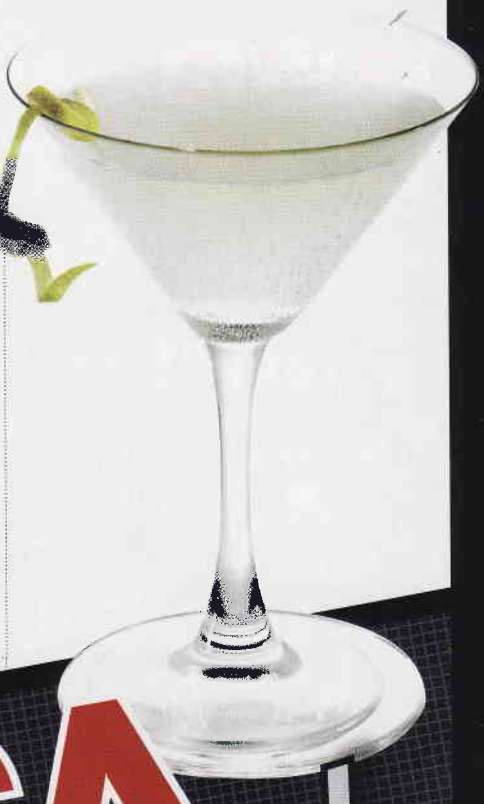
2 oz de ginebra
4 oz de refresco de limón
1 limón
5 hielos

CORTA EL LIMÓN EN CUATRO PARTES. PON HIELO EN UN VASO ALTO, VIERTE LA GINEBRA Y EL REFRESCO. EXPRIME LIGERAMENTE LAS PARTES DE LIMÓN Y AL FINAL AGRÉGALOS. MEZCLA CON UN AGITADOR.

CITRUS MARTÍN

2 oz de Vodka Citrus
1 oz de licor de naranja
1 oz de refresco de limón
1/2 limón
5 cubos de hielo

LLENA UNA COPA MARTINERA CON AGUA Y AGRÉGALE UN HIELO PARA ENFRIARLA. COLOCA EN LA COCTELERA LOS HIELOS SOBRANTES Y LOS DEMÁS INGREDIENTES, EXCEPTO EL LIMÓN. AGITA 30 SEGUNDOS O HASTA QUE LA MEZCLA SE ENFRÍE. EXPRIME UNAS GOTAS DE LIMÓN. VACÍA LA COPA Y VIERTE LA BEBIDA. DECORA CON LA CÁSCARA DEL LIMÓN.



BLANCA *navidad*

Ésta es la época más briaga del año y, obvio, la mejor de todas; sin embargo, este diciembre es especial, pues ansiamos que ya termine este fatídico 2008. Para celebrar en grande, te proponemos cuatro deliciosos cocteles, pero también te advertimos sobre el peligro de consumir bebidas adulteradas.

AGUAS CON LO QUE CHUPAS

Seguro has escuchado que te puedes quedar ciego por chupar alcohol barato o de dudosa procedencia, pero si has dicho: "Nel, eso no es cierto, no sé de nadie que le haya pasado, es puro choro", definitivamente, debes poner atención a lo siguiente. Si estás leyendo las siguientes líneas, eres un aficionado al chupe, por eso estarás de acuerdo conmigo en que el ron, brandy, whisky, tequila y vodka son los que más demanda tienen por su sabor, precio, accesibilidad, popularidad, etc.; pero, ¡cuidado!, es muy probable que en algún momento alguien quiera verte la cara y ofrecerte una bebida alcohólica adulterada. La mercancía pirata se vuelve atractiva para los antros, bares o establecimientos —en su mayoría ilegales— por su bajo precio, pero son en extremo dañinas por su composición química; a diferencia de las bebidas legales, que se encuentran elaboradas con alcohol etílico, éstas se producen a base de metanol, que puede ocasionar ceguera, daños en el cerebro e incluso la muerte. Para evitar que te quedes loco, ciego, estéril o, peor aún, que le pierdas el gusto a la bebida, aquí te damos algunos tips de cómo reconocer y librarte del alcohol apócrifo:

+ Checa los precios. Las "ofertas" ó 2x1 —sobre todo en tienditas— son botellas que pueden haber sido adquiridas de manera ilegal.
+ Algunos envases son reciclados, y se nota porque las etiquetas están maltratadas; asimismo, verifica que los sellos de la marca y de la Secretaría de Hacienda —en caso de las botellas importadas— no estén rotos. No está de más que un día vayas a un supermercado y te fijes cómo son los sellos originales, para que puedas diferenciar entre el real y el falso.
+ Siempre exige al mesero que abra la botella frente de ti.

FOTOS SUSANA MARCHI ECONOMÍA BECKY TREVES ARCHIVO H PARA HOMBRES

- Al comprar una botella, revisa que el tapón no esté flojo o semiabierto.
- La tapa del envase puede ser diferente a la etiqueta.
- Ten sumo cuidado con las barras libres, por lo regular ahí sirven alcohol falso.
- Si en algún lugar te dieron una bebida adulterada, repórtalo inmediatamente a las autoridades, a la Profeco y a la Secretaría de Salud.

No importa que le caigas mal a los del antro, es mejor que te odien por sangrón y por exigir una buena botella a que pongas en riesgo tu salud. Se dice que en nuestro país, 40% de las bebidas que se consumen son adulteradas, así que a lo mejor ya hasta te tocó probar una y ni cuenta te diste, pero no le juegues al vivo. Por supuesto, en esta época muchos piratas del alcohol quieren hacer su agosto.

SÍNTOMAS AL TOMAR BEBIDA ADULTERADA

- Mareo excesivo con una o dos copas.
- Dolor de cabeza.
- Vista pausada o borrosa.
- Sensación de estar anestesiado.
- Hormigueo en el cuerpo.
- Dificultad al hablar.
- Somnolencia excesiva.

Si tienes alguno de estos síntomas, bebe mucha agua, trata de no perder el conocimiento y acude al hospital de inmediato para que, de ser posible, te realicen un lavado estomacal. Puede que no pase de un susto y un fuerte mareo, pero no te arriesgues, ya que existen diversos casos en que por ingerir de más estas bebidas y no atenderse a tiempo, personas han perdido la vida o sufren graves secuelas.

COCO COCTEL

2 oz de ron
1 cda. de azúcar
2 oz de leche de coco
2 oz de leche
4 hielos

LLENA UNA COPA CON AGUA Y AGREGA UN HIELO. SIRVE LOS HIELOS Y TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA COCTELERA. AGITA VIGOROSAMENTE POR 30 SEGUNDOS O HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ FRÍA. VACÍA LA COPA Y SIRVE LA BEBIDA.

Recuerda: ¡Lo barato sale caro!

Efectos del metanol: Es tóxico cuando se ingiere. Un síntoma de envenenamiento es la ceguera, ya que éste daña el nervio óptico. Consumirlo en grandes cantidades hace que sea un depresor respiratorio potente y que provoca la muerte. Los individuos con 0.3% de alcohol en sangre están visiblemente ebrios; los que tienen 0.4% se encuentran anestesiados y son incapaces de actos voluntarios, y una concentración de 0.5 a 1% puede llevar a un estado de coma o la muerte. ¡Abusado!



TEQUILA LIME

1 oz de Grand Marnier
1 oz de tequila blanco
4 oz de refresco de limón
1/2 limón
4 hielos

EN UN VASO ALTO COLOCA LOS HIELOS, UNAS GOTAS DE JUGO DE LIMÓN, EL TEQUILA Y EL REFRESCO. CON MUCHO CUIDADO, VIERTE EL GRAND MARNIER. PON UNA REBANADA DE MEDIO LIMÓN PARA DECORAR Y SIRVE SIN AGITAR.



BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA RECOMENDAMOS: BEBER MÁS DE UN TRAGO COMO LOS QUE PROPONEMOS EN UNA MISMA NOCHE.
RECUERDA: TOMA CON MODERACIÓN Y NO CONDUZCAS BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL.
¡ES POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS!

Por Luz Carmen Meraz lmeraz@notmusa.com.mx



DALE, DALE... ¡DALE



XPERIA, EXPERIENCIA PREMIUM

XPERIA X1, DE SONY ERICSSON, ES UN TELÉFONO QUE SE DESLIZA EN FORMA DE ARCO Y CUENTA CON UN AMPLIO TECLADO QWERTY FÁCIL DE UTILIZAR. INCLUYE SISTEMA OPERATIVO WINDOWS MOBILE, CON EL QUE PODRÁS ELEGIR ENTRE UNA SERIE DE ACTIVIDADES DINÁMICAS QUE TE PERMITIRÁN DISFRUTAR DESDE TU CONTENIDO DE ENTRETENIMIENTO FAVORITO HASTA TRABAJAR CON EFICACIA EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR CON LA TASA MÁS ALTA TRANSFERENCIA DE DATOS (HSDPA/HSUPA) Y SOPORTE WIFI. **PRECIO APROXIMADO: 6,500 PESOS.**

REGALO RETRO



REEBOK TRAE A MÉXICO LA NOVEDOSA COLECCIÓN VOLTRON, QUE CONSTA DE DOS PLAYERAS Y CINCO MODELOS DE TENIS INSPIRADOS EN ESTA SERIE DE DIBUJOS ANIMADOS DE LOS AÑOS 80. EL VOLTRON BLAZE MEN ES UN CALZADO QUE SIGUE LA MODA RETRO, ESTÁ INSPIRADO EN LA SILUETA DE *RUNNING* Y CARACTERÍSTICAS DEL LEÓN AZUL, ASÍ COMO EN EL COLLAR ROSA DEL UNIFORME DE LA PRINCESA ALLURA. **PRECIO APROXIMADO: 1,299 PESOS.**

SÚPER BLUETOOTH



EL PERFECT VOICE ES UN MANOS LIBRES *BLUETOOTH* QUE LE OFRECE AL USUARIO SEIS HORAS DE CONVERSACIÓN. PUEDES CONTESTAR Y REALIZAR LLAMADAS CON UN SIMPLE BOTÓN O POR MARCACIÓN DE VOZ. CUENTA CON UN DISEÑO ERGONÓMICO, FUNCIONAL Y CÓMODO. SU PESO ES DE APENAS 6 G. DISPONIBLE EN TIENDAS RETAIL. **CONSULTA WWW.PERFECTCHOICE.COM.MX. PRECIO APROXIMADO: 500 PESOS.**

FUTBOLEROS, ESCUCHEN



PARA LOS SEGUIDORES DEL REAL MADRID, SENNHEISER PRESENTÓ LA EDICIÓN LIMITADA DE AUDÍFONOS. LOS MODELOS MX50 STREET RM, PX 100 RM Y PC 131 OFRECEN LA COMODIDAD Y CALIDAD DE AUDIO PARTICULARES DE LA MARCA ALEMANA. ADEMÁS, SU DISEÑO INCORPORA EL ESCUDO DEL CLUB GALÁCTICO TANTO EN EL EMPAQUE COMO EN EL CUERPO DE LOS AUDÍFONOS. SI ERES HINCHA DE HUESO COLORADO, NO PUEDES QUEDARTE SIN ELLOS. ¡ARRIBA EL REAL! **PRECIO APROXIMADO: 560 PESOS.**



MÚSICA EN LIBERTAD

SU NOMBRE ES SQUEEZEBOX, UN REPRODUCTOR DE MÚSICA DIGITAL QUE TE PERMITE DISFRUTAR TUS FICHEROS PERSONALES EN EL FORMATO QUE LOS TENGAS, PERO TAMBIÉN PODRÁS ESCUCHAR MILES DE ESTACIONES DE RADIO POR INTERNET, ASÍ COMO EL SERVICIO DE MÚSICA PERSONALIZADA PANDORA Y RHAPSODY CON SU CONEXIÓN DE RED INALÁMBRICA. **PRECIO APROXIMADO: 4,600 PESOS.**



SANSA ELEGANTE

ADEMÁS DE REPRODUCIR MÚSICA, VIDEO, FOTOGRAFÍAS, RADIO FM Y AUDIOLIBROS, EL SANSA FUZE CUENTA CON CARACTERÍSTICAS EXTRAS COMO UNA RANURA PARA TARJETAS DE MEMORIA MICROSD —PARA AÑADIR Y TRANSPORTAR CONTENIDO—, UNA GRABADORA DE VOZ Y UNA PANTALLA A COLOR DE 1.9 PULGADAS, LA CUAL TE PERMITE NAVEGAR POR SU MÚSICA Y VER VIDEOS EN MODO PANORÁMICO. EL SANSA FUZE PERMITE A LOS USUARIOS TENER ACCESO A SERVICIOS DE DESCARGA POR SUSCRIPCIÓN, COMO RHAPSODY TO GO, NAPSTER, EMUSIC, ENTRE OTROS. HAY DE 2 Y 4 GB DE CAPACIDAD. **PRECIO APROXIMADO: 1,500 PESOS.**

Para que consientas a tu chava con un poco más que cariño y muy buen sexo... te damos algunas sugerencias navideñas.

¡INTÉNTALO!

YA!



RATÓN PERFECTO

EL RATÓN LÁSER GAMING PUEDE PROGRAMAR LA RESOLUCIÓN ENTRE 400 Y 3,200 DPI. CONTIENE UN COMPARTIMIENTO PARA AJUSTE DE PESO Y DOS BOTONES PROGRAMABLES CON TRES MODALIDADES. CUENTA CON RUEDA SCROLL 4D PARA NAVEGAR DE MANERA VERTICAL Y HORIZONTAL, ASÍ COMO CUATRO RESOLUCIONES ADAPTABLES A CUALQUIER JUEGO. **PRECIO APROXIMADO: 649 PESOS.**



PARA EL AUTO

EL PARROT CK3100 TIENE PANTALLA LCD QUE OFRECE INFORMACIÓN DE INTERÉS, TAL COMO EL NÚMERO DE LLAMADA ENTRANTE, AGENDA O ÚLTIMA LLAMADA. ESTE APARATO SE DISEÑÓ PARA INSTALARSE EN EL TABLERO DEL VEHÍCULO Y BRINDA UN ÁNGULO DE VISUALIZACIÓN CON GRAN LEGIBILIDAD Y COMODIDAD. CUANDO EL USUARIO INGRESA AL AUTO Y ENCIENDE EL MOTOR, EL KIT SE CONECTA DE MANERA INMEDIATA Y GRACIAS A SU RECONOCIMIENTO DE VOZ, SE ENCARGA DE REALIZAR LA MARCACIÓN. OTRA OPCIÓN ES EL PARROT CK3200, EL PRIMER MANOS LIBRES CON TECNOLOGÍA *BLUETOOTH* QUE PERMITE DESCARGAR LAS FOTOS PREFERIDAS DEL TELÉFONO Y UTILIZARLAS DE FONDO. **PRECIO APROXIMADO: 1,350 PESOS.**



REPRODUCTOR DE LUJO

ESTE REPRODUCTOR MP3-8GB PUEDE UTILIZARSE COMO DISCO DURO EXTRAÍBLE PARA GUARDAR INFORMACIÓN DE TU COMPUTADORA Y LLEVARLA A DONDE QUIERAS. ACEPTA FORMATOS DE MÚSICA MPEG1, MPEG2, MPEG3 Y WMA. SU PANTALLA ES DE 2.6 X 10.5 CM, TIPO DE MEMORIA FLASH Y PESO DE 25 G. **PRECIO APROXIMADO: 1,590 PESOS EN TIENDAS STEREN Y STEREN SHOP.**

TODOS CONECTADOS

EL KIT POWERLINE AV ETHERNET (PLK200), DE LINKSYS, INCLUYE DOS UNIDADES DE POWERLINE AV ETHERNET ADAPTER (PLE200), QUE PERMITEN CONECTAR COMPUTADORAS, PRODUCTOS DE ENTRETENIMIENTO EN RED O DISPOSITIVOS PERIFÉRICOS USANDO LAS LÍNEAS DE CORRIENTE ELÉCTRICA (*POWERLINES*). ¡PUEDES TENER HASTA 16 MÁQUINAS O DISPOSITIVOS CON ACCESO INTERNET O ENTRE SÍ! **PRECIO APROXIMADO: 2,180 PESOS.**



BASE PARA IPOD

ADQUIERE EL CONTROL REMOTO Y BASE UNIVERSAL CON CARGADOR PARA IPOD POD-150. UTILÍZALO PARA ADELANTAR, ATRASAR, PONER PAUSA, REPRODUCIR, SUBIR O BAJAR EL VOLUMEN, ¡SIN TENER QUE LEVANTARTE!, Y TODO MIENTRAS RECARGAS LA BATERÍA EN LA BASE DE UN PUERTO USB, FIREWIRE, A LA CORRIENTE DE TU CASA O LA DEL COCHE CON UN INVERSOR DE ENERGÍA. **PRECIO APROXIMADO: 490 PESOS EN STEREN SHOP.**

PARA EL DEPORTISTA

IDEAL PARA LOS HOMBRES QUE LES GUSTA VIAJAR Y HACER DEPORTE, LLEGÓ EL SANSA CLIP, QUE TAL COMO INDICA SU NOMBRE, VIENE CON UN CLIP PARA ENGANCHARSE EN LA ROPA. POSEE RADIO FM CON GRABADORA, MICRÓFONO, BATERÍA RECARGABLE DE LARGA DURACIÓN Y UNA PANTALLA BRILLANTE PARA UNA FÁCIL NAVEGACIÓN DE CANCIONES. SOPORTA SERVICIOS DE DESCARGA EN RHAPSODY, NAPSTER, ENTRE OTROS. ¡VE POR EL TUYO A LIVERPOOL! **PRECIOS: 1 GB: 540 PESOS, Y 2 GB: 840 PESOS.**





COMPARTE TUS VIDEOJUEGOS

LOS DIRECCIONADORES INALÁMBRICOS N, DE LINKSYS, DE BANDA ANCHA ULTRA RANGEPLUS, SON TRES DISPOSITIVOS EN UNO. POSEEN PUNTO DE ACCESO INALÁMBRICO QUE RECONOCEN LA CONEXIÓN SIN CABLES, CON LO QUE PODRÁS COMPARTIR LOS RECURSOS CON TODA LA RED. ADEMÁS DE UTILIZARSE COMO SERVIDOR DHCP DE TU RED, SON IDEALES PARA APLICACIONES MULTIMEDIA COMO VIDEOJUEGOS Y TELEFONÍA DE VOZ POR IP. TAMBIÉN PODRÁS COMPARTIR ARCHIVOS E IMPRESIONES A ALTAS VELOCIDADES SIN TENER QUE UTILIZAR CABLES. **PRECIO APROXIMADO: 1,800 PESOS.**



FULL TOUCHSCREEN A TU ALCANCE

EL TELÉFONO COOKIE LG KP570Q ES LA COMBINACIÓN PERFECTA ENTRE INNOVACIÓN Y DISEÑO. BENEFÍCIATE CON SU TECNOLOGÍA TÁCTIL DE AVANZADA Y CADA UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LOS CELULARES MÁS ACTUALES DEL MERCADO. ULTRADELGADO (11.9MM) Y LIGERO (90G), EL COOKIE LG KP570Q ES UN MÓVIL GSM CON LÁPIZ ÓPTICO INTEGRADO, TECLADO QWERTY E INNUMERABLES JUEGOS CON LOS QUE PODRÁS EXPERIMENTAR UNA COMPETENCIA MÁS ACTIVA Y DINÁMICA GRACIAS A SU SENSOR DE MOVIMIENTO. **PRECIO APROXIMADO: 2,400 PESOS.**



LINKS DEL MES

www.tineye.com
Averigua quién se roba las fotos que subes a Internet con TinEye, página que rastrea el uso que los internautas dan a las fotografías captando su huella digital.



Por José Luis Amador

trivias_h@notmusa.com.mx

CINE



El día que la Tierra se detuvo

20th Century Fox

The Day the Earth Stood Still es un *remake* de la cinta que se hizo en 1951. La historia inicia cuando unos extraterrestres llegan a la Tierra para advertirle a los humanos su desacuerdo con los experimentos nucleares que practican sobre el planeta; si los hombres no detienen sus pruebas atómicas y expediciones espaciales, deberán enfrentarse a las fuerzas extraterrestres, lo cual no les asegura una victoria. El encuentro se da con mucha desconfianza y de manera hostil; no obstante, la única que confía en Klaatu y su robot Gort es Helen. ¿En qué acabará este enfrentamiento?







TÍTULO ORIGINAL: *THE DAY THE EARTH STOOD STILL*, USA, 2008.
DURACIÓN: 99 MINUTOS.
ESTRENO EN MÉXICO: 12 DE DICIEMBRE DE 2008.
ESTRENO EN USA: 12 DE DICIEMBRE DE 2008.
DIRECTOR: SCOTT DERRICKSON.
ELENCO: JENNIFER CONNELLY, KEANU REEVES, JON HAMM, KATHY BATES, JOHN CLEESE, BRANDON T. JACKSON, JADEN SMITH, JAMES HOGHN Y ROGER R. CROSS.
PRODUCCIÓN: PAUL HARRIS BOARDMAN, GREGORY GOODMAN Y ERWIN STOFF.
GUIÓN: RYNE DOUGLAS PEARSON Y DAVID SCARPA.
MÚSICA: TYLER BATES.
GÉNERO: CIENCIA FICCIÓN.

premier

Te invitamos a la premier de *El día que la Tierra se detuvo*. Solicita tu invitación doble en el correo electrónico trivias_h@notmusa.com.mx ¡Te esperamos!



Australia

20TH CENTURY FOX
DIRECTOR: BAZ LUHRMANN.
Elenco: Nicole Kidman y Hugh Jackman.
ESTRENO **DICIEMBRE 25**

Lady Sarah Ashley es una hermosa mujer inglesa que acaba de heredar un rancho en Australia, pero un grupo de millonarios británicos tratarán de quitárselo. Para que Sarah no lo pierda, se alía con "*The Drover*", un rudo conductor de ganado. Juntos dirigen dos mil cabezas de rebaño hasta el otro lado del país, pero durante la travesía surgirá entre ambos el inevitable sentimiento del amor. ¡No te la pierdas en tu cine favorito!

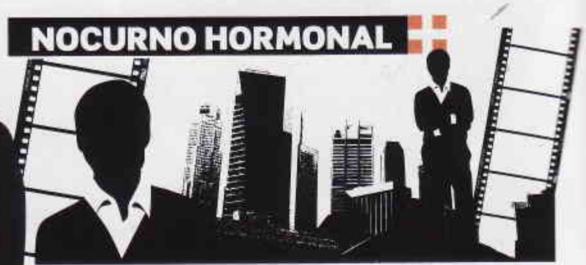


Rudo y Cursi

UNIVERSAL PICTURES
DIRECTOR: CARLOS CUARÓN.
Elenco: Diego Luna y Gael García Bernal.
ESTRENO **DICIEMBRE 19**

Dos hermanos tienen sueños por cumplir: Beto, "el rudo", quiere ser futbolista; Tato, "el cursi", desea convertirse en un famoso cantante. Ambos emprenden el mismo camino con la finalidad de concretar sus ilusiones. A lo largo de esta comedia se encontrarán con distintos personajes con los que pasarán diferentes pruebas, como la rivalidad por el amor de una mujer, su madre y, sobre todo, la debilidad de la pasión y el talento. ¿Conseguirán sus metas?

NOCURNO HORMONAL



GUILLERMO ARRIAGA. THE BURNING PLAIN. - **Por Rafael Aviña**

Tras la separación que significó la ruptura entre el realizador Alejandro González Iñárritu y Guillermo Arriaga —su argumentista de cabecera— a raíz de las tensiones que suscitó el montaje final de *Babel*, cuyo modelo dramático-narrativo no difiere mucho de *Amores perros*, parecía que la carrera de ambos entraría en una suerte de limbo, a pesar del notable guión de Arriaga para *Los tres entierros de Melquíades Estrada*. En ese sentido, *The Burning Plain*, cinta con que debuta en Hollywood en la dirección el mexicano Guillermo Arriaga, significaba un reto mayúsculo para él en su conversión a guionista y realizador; el resultado final es más que satisfactorio. En este caso, Arriaga —sin dejar de lado sus citas al tema de la cacería o a la literatura de William Faulkner— ha conseguido un filme sobre el deseo y la confusión femenina a través de un notable trío de actrices que aportan diferentes intensidades, tal es el caso de Mariana joven (Jennifer Lawrence), una adolescente que gusta de quemarse la piel y que termina incendiando, literalmente, a su madre (Kim Basinger) en pleno coito junto con su amante (Joaquim de Almeida) al descubrir que mantiene una relación extramarital con éste. A ellas dos se suma Charlize Theron como Sylvia/Mariana adulta, quien continua lacerándose y pasa de una aventura sexual a otra, hasta que es contactada por un joven mexicano (José María Yazpik) que intenta reunirla con su hija que abandonó recién nacida 12 años atrás. En *The Burning Plain*, Arriaga salta de un tiempo narrativo a otro, transita del pasado al presente en un relato no lineal, donde entrelaza sus historias y le otorga una dramática complejidad que alcanza cuotas como el inconfesable matricidio accidental y el mismo desenlace de una cinta sobre la culpa, el rencor, el abandono y la muerte como signo de arrepentimiento.



DISCOS

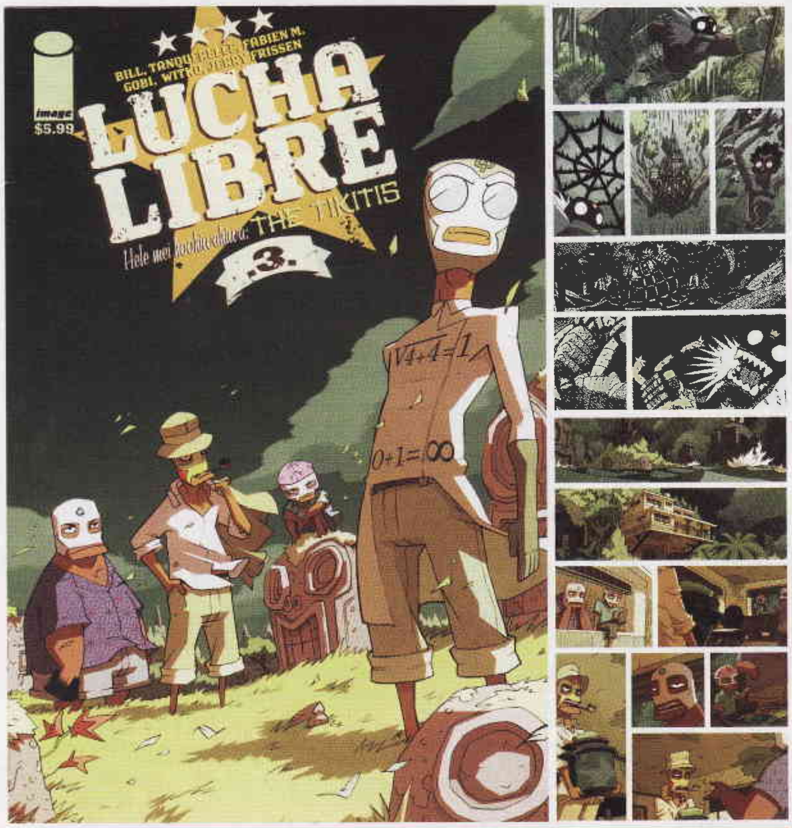
Oasis

Dig Out Your Soul



The Shock of the Lightning, primer *single* que se filtró de forma inesperada en Internet y luego se lanzó oficialmente por radio, al parecer se trataba del inicio de un disco es-pec-tá-cu-lar, un himno que anunciaba "estamos de vuelta"; sin embargo, a la banda originaria de Manchester le faltó regresar a sus raíces. *Dig Out Your Soul* es un álbum melancólico, y aunque es bueno, suena algo repetitivo. **Precio aproximado: 207 pesos.**

CÓMIC



Lucha Libre 3: The Tikitis

Image Comics

+ Guión Jerry Frissen **+ Dibujo** Gobi, Bill, Witko, Tanquerelle **+ Contenido** 48 páginas **+ ¿De qué se trata?** No te puedes perder el tercer número de este fabuloso cómic de *Lucha Libre*, en el que Tikitis decidió cambiar de vida y partir a una isla polinesia, sólo que nadie le avisó que ahí viven unos salvajes y feroces zombis, por lo que se verá en la necesidad de abandonar ese paraíso tropical. Mientras tanto, Tequila se está adaptando a su nuevo *modus vivendi*. No pierdas detalle en las travesuras cómicas de Pom Pom Ninjas, El Panda y El Paquito Furioso.

SELECCIÓN MUSICAL

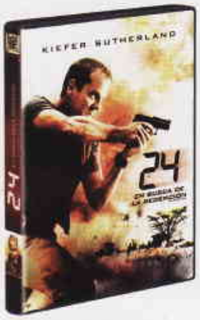


EN PLAN ASCENDENTE, LILA DOWNS **- Por Enrique Blanc**

Pocos músicos en México pueden enorgullecerse de tener una carrera tan ascendente como la de la oaxaqueña Lila Downs, quien no sólo ha probado ser una respetuosa folclorista, a su vez una indiscutible renovadora de nuestra música tradicional. Si ya su álbum *La cantina. Entre copa y copa* exhibió sus ganas por la experimentación, *Ojo de culebra*, su nuevo disco, ofrece otras fórmulas para demostrar que su trabajo sigue evolucionando. Ahora, Lila busca diversificar su sonido a través de la colaboración, por ello ha reunido a lo mejor de la música hispanoamericana, como Mercedes Sosa, con quien canta *Tierra de luz*. También presente, Rubén Albarrán, de Café Tacvba, suma su talento en *Perro negro*. Y los españoles La Mary (Chambao) y Enrique Bunbury hacen lo propio en *Ojo de culebra* y *Justicia*, respectivamente. Otra de las revelaciones de *Ojo de culebra* es que Lila parece dejar atrás el ámbito de la interpretación para asumir su obra personal. No obstante, los *covers* que incluye hablan también del amplio espectro musical por el que se mueve su gusto personal. Destacan: *I Envy The Wind* y *Black Magic Woman*, original de Peter Green y que popularizara en los 70 Carlitos Santana. Ejemplar en todo sentido, Lila Downs es ya una figura determinante para releer la riquísima herencia musical de nuestra tierra. Su acertada idea de cantar sus temas indistintamente en inglés y español le han abierto mercados, tanto en México como en EE.UU., y es considerada un estandarte del movimiento chicano. Pero lo más importante de su éxito es que su obra comienza a ganarse un lugar en el cancionero popular mexicano, lo cual debe representarle a la menuda morenita el mayor de todos sus logros.



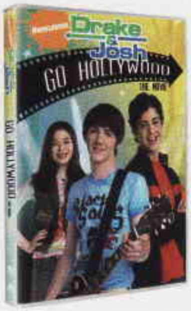
DVD



+24: En busca de la redención
Extras: La realización de *24: En busca de la redención*; *La sangre no cesa: niños soldados en África* y la temporada VI.



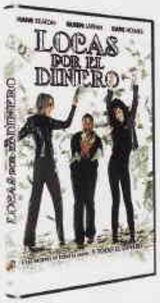
+ Dan en la vida real
Extras: En familia: cómo se hizo *Dan en la vida real*, música original, creación de la partitura, galería de fotos y escenas eliminadas.



+ Drake & Josh van a Hollywood
Extras: Escenas inéditas y episodios extras: *La cirugía de Helen* y *El regreso de Mindy*, así como el video *Found a way*.



+ Los expedientes secretos X: Quiero creer
Extras: Detrás de los efectos especiales, escenas nunca vistas, fotografías, cortos originales y música.



+ Locas por el dinero
Extras: Audiocomentario del director Callie Khouri, detrás de cámaras de *Mad Money*, escenas extendidas, cortos originales y arte.



+ Sólo con tu pareja
Extras: Ya está a la venta la edición de aniversario de esta estupenda cinta mexicana que movió consciencias y mucho más.



+ El divino Dante
Extras: Esta versión libre de la clásica obra de Dante Alighieri, habla de la "otra comedia", una faceta sexual que aborda el intercambio de pareja.



+ Se busca
Extras: Escenas extendidas, detrás de la filmación, entrevistas con los protagonistas y el director, así como un cómic de *Wanted*.



+ Shrek ogroriza la Navidad
Extras: 12 días de canciones navideñas, el juego de mojar la Galleta de Jengibre, código de trampas y demo del videojuego.

Hellboy II
El Ejército Dorado



Un acuerdo milenario entre la humanidad y el reino invisible está a punto de romperse, lo que desataría el infierno en la Tierra. En esta secuela, *Hellboy* y su equipo deben detener al líder que está por despertar al Ejército Dorado.

CURIOSIDAD:
+ Las hadas que aparecen en la secuencia del mercado *troll* son similares a las que aparecen en la película *El laberinto del fauno*.



Mamma Mia!
La película

Donna es madre soltera y dueña de un pequeño hotel en una isla griega. Su hija Sophie está a punto de casarse, quien se ha dado a la tarea de enviar invitaciones especiales a tres hombres que visitaron la paradisíaca isla 20 años atrás. El objetivo: encontrar a su padre para que la lleve al altar.

CURIOSIDAD:
+ El musical está basado en las canciones de cuatro artistas suecos: Agnetha, Benny, Björn y Anni-Frid, mejor conocidos como ABBA.

Batman
El caballero de la noche

En este nuevo capítulo, Batman pretende acabar con el crimen, y para conseguirlo se unirá al teniente Jim Gordon y al fiscal Harvey Dent. A pesar de que el murciélago quiere terminar con los delincuentes, pronto se enfrentará a un caos encabezado por El Guasón.

CURIOSIDAD:
+ Para el personaje de El Guasón, actores como Robin Williams, Paul Bettany y Adrien Brody mostraron interés en interpretarlo.



TRIVIA

¡Feliz Navidad!
Para celebrar la Nochebuena e iniciar un excelente 2009, regalaremos todos los títulos que ves anunciados aquí (excepto *El divino Dante*). Para ganar uno, escribe un correo electrónico a **trivias_h@notmusa.com.mx** con la respuesta correcta:
+ ¿Cuánto dinero recaudó a nivel mundial la cinta *Se busca*?
¡Limitado a cinco DVDs de cada título!

VIDEOJUEGOS

Trident + PSP



Esta Navidad te vamos a llenar de regalos. Las nuevas pastillas Trident Bites te obsequian una consola PSP (Play Station Portátil). Para ganarla deberás enviar un correo electrónico a **trivias_h@notmusa.com.mx** con la respuesta correcta:

+ ¿Cuál de las dos presentaciones de Trident Bites prefieres y qué sabor es el que más te gusta? La primera respuesta en llegar se lo lleva.

¡Mucha suerte!

+ Incluye una dotación de pastillas Trident Bites, una consola PSP y el videojuego *Pro Evolution Soccer 2008*.







Fable 2
Xbox 360





Ahora encarnamos al héroe desde su infancia hasta su vejez. Tienes la opción de elegir el tipo de vida que quieres llevar en el mundo Fable. El juego de rol se desarrolla 500 años después de la primera parte y en la historia épica puedes explorar laberintos, catacumbas y tabernas. **Precio aproximado: 629 pesos.**

TRIVIA Tenemos un juego de *Fable 2* y un control verde edición limitada para Xbox 360. Será para el primero que nos diga un truco de *Fable 2* a **trivias_h@notmusa.com.mx**. El mejor, gana.

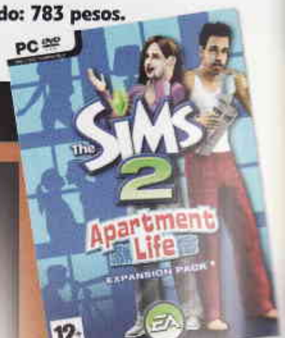
Star Wars: The Force Unleashed
PS3





Para seguir enriqueciendo la saga de *Star Wars*, llega este nuevo título ambientado entre los episodios III y IV. Por primera vez, tendrás la opción de controlar al aprendiz Darth Vader y tú misión será buscar Jedis. El personaje principal cuenta con cuatro tipos de poder que deberás mejorar a lo largo de la expedición. El juego te permite lanzar a tus enemigos a través de los muros, levitarlos y dejarlos caer para que exploten. Verás personajes clásicos, pero también Jedis fugitivos. **Precio aproximado: 783 pesos.**

The Sims 2: Apartment Life
PC





En esta nueva aventura, los Sims están llenos de sorpresas. Para comenzar, deben trasladarse de los suburbios a un elegante edificio de departamentos y empezar desde cero a decorar su nuevo espacio; tú decides si se convierte en *loft*, estudio o *penthouse* con mayordomo. Una de las novedades es que, por primera ocasión, podrás controlar el comportamiento de tus vecinos, lo que significa que de ti depende que lleves una buena relación o, de plano, estar lleno de conflictos. **Precio aproximado: 585 pesos.**

TEATRO

Las 80 mejores amigas

De Juan Carlos Cuéllar

La obra transcurre en una cabina de radio y se centra en las relaciones interpersonales de dos chavas que pudieron ser mejores amigas y que, sin embargo, no lo fueron. Marlene y Greta realizan un viaje por todos sus secretos. **Elenco:** Detmar Yáñez, Ammel Rodrigo y Juan Carlos Cuéllar. **Lugar:** Foro Shakespeare. Zamora No. 7, Col. Condesa. **Funciones:** Miércoles a las 21:30 horas. Chelas de cortesía y al 2 x 1. Cupo limitado a 40 personas. **Localidades:** 100 pesos. **Promoción:** Muestra en taquilla tu **H** del mes y recibe un 2 x 1.



RULETA "GRINGA"



La recesión económica por la que atraviesa EE.UU. se debe, en gran medida, a los excesos capitalistas en los que incurrió la administración Bush, que enarboló una política neoliberal de "dejar pasar", sin medir las consecuencias de un Estado débil que relajó los reguladores financieros y no fue capaz de fiscalizar en lo más mínimo a una banca que se caracterizó por un afán depredador. El arquetipo de jugador de ruleta en la que se convirtió Wall Street es Dick Fuld, ex director del banco Lehman Brothers y quien lo llevó a la quiebra, el cual recibió en ocho años 484 millones de dólares por "compensaciones personales". El derrumbe del que fuera el centro financiero mundial exhibió las debilidades de la economía de mercado, cuyas repercusiones internacionales son difíciles de precisar, pero que en nuestro país ya se dejan sentir con la disminución de créditos, remesas y divisas provenientes del turismo, así como en el cierre de armadoras, fuga de capitales y escasa inversión foránea. Es aberrante que el gobierno de Bush haya generado una crisis global por proteger los intereses mezquinos de personajes que manejan la Casa Blanca (Harry Paulson, actual secretario del Tesoro, fue ex director de la correduría Goldman Sachs, y el vicepresidente "Dick" Cheney está vinculado al contratista Halliburton). En nuestro país "también se cuecen habas", pues del 6 al 10 de octubre nuestra moneda sufrió un fuerte ataque especulativo cuando un grupo de empresarios, en coordinación con instituciones financieras, efectuaron operaciones atípicas de compra-venta de divisas que presionaron el tipo de cambio, lo cual repercutió en una pulverización de 8 mil 995 millones de dólares en las reservas del Banco de México, mismos que se subastaron para evitar que el dólar se fuera a las nubes. Esta suma resulta histórica si la comparamos con los 6 mil 308 millones de dólares que salieron del país en 1994, cuando México padeció la peor crisis financiera. Las operaciones de derivados debieron hacerse del conocimiento del mercado por ser relevantes, pero no fue así, por lo que es obligación de las autoridades sancionar a los responsables acorde a La Ley del Mercado de Valores para quienes lo manipulan; sin embargo, parece que no será así, pues el secretario de Hacienda, Agustín Carstens, se ha negado a revelar el nombre de quienes apostaron en el "casino" internacional por ganancias fáciles y que luego le pasaron la factura a los mexicanos. Ahora es necesario que exista una regulación de los instrumentos de derivados, las cuales son operaciones sofisticadas en las que hay riesgos que no están dimensionados y que le han causado un gran daño a la economía nacional.

NOCTÁMBULOS



El Desván

El mejor lugar para cerrar el año

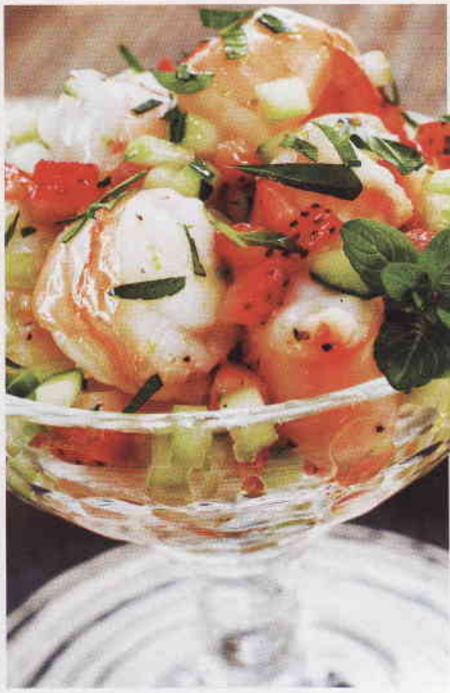
LOS REYES DE LA BOTANA

Con tres sucursales perfectamente ubicadas en el norte, centro y sur de la capital, El Desván se ha convertido en el punto de reunión por excelencia en la Ciudad de México. Gracias a su inmejorable ambiente, su insuperable cocina y la comodidad de sus salones, este fin de año es la opción más recomendable para reunirte a celebrar con tus amigos o hacer el evento de tu oficina o negocio, pues aparte de todo esto, tienen música en vivo y las mejores bebidas.

PA' QUE TE VAYAS A FESTEJAR

El Desván ha preparado dos magníficos paquetes decembrinos pensando en la economía y comodidad de sus clientes. Ambos incluyen: 100 platillos a la carta, dos botellas, cinco cocteles, 20 refrescos, cinco postres, 10 cervezas y café; por si fuera poco, dos six de cervezas y una botella para rifar entre los asistentes. Los precios van de 3,290 a 3,590 pesos, dependiendo de las marcas de botellas que elijas.









¿DÓNDE?

En cualquiera de las tres sucursales:

- Av. Universidad No. 837, Col. Del Valle. Tels: 5688-8250 y 5688-4338.
- Insurgentes Sur No. 1677, Col. Gpe Inn. Tels: 5662-3881 y 5662-8257.
- Norte 25-A No. 73, esquina Montevideo, Col. Nueva Vallejo. Tel: 5587-5535.

FOTOS CORTESÍA REVISTA EGO

ALEJANDRA GUZMÁN

CON LA BOCA ABIERTA

Así es como nos dejó "La Guzmán", quien al subir al escenario para interpretar su rítmica canción *Hay un diablo en mí*, abrió las piernas de manera formidable, espectacular... y para satisfacción del público presente. No cabe duda, "La reina del rock" se entrega a sus fans y la prueba es esta fotografía, que muestra toda su sensualidad. ¿Será para que no pidan más o para que nadie se vaya a quedar con las ganas?




ferrato™ Life